

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2017

Lada Žáčková

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Výuka bruslení u dětí předškolního věku

Education of skating for preschool children

Lada Žáčková

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní program: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Výuka bruslení u dětí předškolního věku zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ladislava Pokorného, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 31.3 2017

.....

podpis

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, všestrannou podporu, cenné rady a věnovaný čas, který mi poskytl. Dále děkuji všem, kteří se podíleli na výzkumné části.

NÁZEV: Výuka bruslení předškolních dětí

AUTOR: Lada Žáčková

KATEDRA: Katedra tělesné výchovy

VEDOUCÍ PRÁCE: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRAKT:

Tato diplomová práce mapuje výuku bruslení u dětí předškolního věku. Dále zahrnuje specifika předškolního věku, jeho vzdělávací koncepci, trénink a pohyb předškolních dětí, metodiku bruslení a přípravy na hodiny bruslení. Cílem této práce bylo zmapovat výuku bruslení předškolních dětí v různých institucích, zda děti docílí porovnatelných výsledků při stejném počtu hodin od úrovně naprostý začátečník, i zda se dá navržený model výuky použít v jiných bruslařských sportech a dosáhnout v nich určité bruslařské úrovně. Na základě poznatků, prostudované literatury a zkušeností trenérů je navržen optimální model výuky bruslení pro tuto věkovou skupinu, který je ověřen a porovnán v praxi. Práce je podložena dotazníkovým šetřením u trenérů a experimentem u této věkové skupiny. Výsledky mé práce odpovíděly kladně na stanovené požadavky.

KLÍČOVÁ SLOVA: dítě, předškolní věk, vzdělávací koncepce, Rámcový vzdělávací program, metodika bruslení, tréninkový plán, krasobruslení, hokej, rychlobruslení, kurzy bruslení

TITLE: Education of skating for preschool children

AUTHOR: Lada Žáčková

DEPARTMENT: Physical Education Department

SUPERVISOR: PaedDr. Ladislav Pokorný

ABSTRACT:

This master thesis mapping of skating lessons for preschool children. It's include specific preschool age, education concept, training and movement preschool children, methodics of skating and skate's preparations of lessons. The aim of this work was mapping of teaching basic skate's elements which it's organized different institutions, whether the children achieved comparable results, if they have same items and same level from beginner, whether proposed model of instruction used in other skating sports and if they reach a certain level of skating. On the basic of finding, coach's experience and literature it's suggested optimal model 's education of skating for preschool children, which it's verification and comparing in practise. Work is based on a questionnaire survey among coaches and experiment in this age group. The results of my work responded positively to the requirements.

KEYWORDS: child, preschool age, education concept, Framework educational program, methodic of skating, training plan, figureskating, ice hockey, speed skating, skating course

OBSAH:

1 ÚVOD.....	10
2 CÍLE A PROBLÉMY.....	11
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	12
3.1 Předškolní věk.....	12
3.1.1 Z pohledu biologie	12
3.1.2 Vývoj hrubé a jemné motoriky.....	13
3.1.3 Vývoj kognitivních procesů	14
3.1.4 Vývoj paměti	15
3.1.5 Vývoj řeči.....	16
3.1.6 Emocionální vývoj	16
3.1.7 Socializace.....	17
3.2 Vzdělávací koncepce předškolního věku.....	18
3.2.1 Rámcový vzdělávací program.....	18
3.2.2 Obsah a objem RVP	18
3.2.3 Cíle předškolního vzdělávání	19
3.3 Pohyb v předškolním věku	21
3.3.1 Pohybové dovednosti od raného do předškolního věku.....	21
3.3.2 Pohyb a zdraví.....	23
3.4 Trénink předškolních dětí	24
3.4.1 Trenér	25
3.4.2 Koncepce tréninku.....	26
3.4.3. Organizace tréninkové jednotky.....	28
3.4.4 Forma tréninkové jednotky	29
3.4.5. Průběh tréninkové jednotky	29
3.4.6 Vztah dospělých k dětem	30
3.4.7 Motivace.....	31
3.5 Bruslení předškolních dětí	32
3.5.1 Led + výstroj a výzbroj	32
3.5.2 Vyučovací styly na ledě	33
3.5.3 Forma tréninku na ledě u předškolních dětí	34
3.5.4 Tréninková jednotka předškolních dětí	35
3.5.5 Cíle bruslení pro předškolní věk	35

3.5.6 Základní prvky bruslení	36
3.5.7 Krasobruslení	36
3.5.8 Lední hokej.....	37
3.5.9 Rychlobruslení	38
4 HYPOTÉZY	40
5 METODY PRÁCE	41
6 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	42
6.1 Model výuky bruslení pro předškolní děti	42
6.1.2 Výuka mimo led	42
6.1.3 První krůčky na ledové ploše	43
6.1.4 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vpřed	44
6.1.5 Dvouoporová jízda vpřed – vlnovky	45
6.1.6 Dvouoporová jízda vpřed – nesouměrné vlnovky (buřtíky vpřed)	45
6.1.7 Dvouoporová jízda vpřed – souměrné vlnovky (půlbuřtíky)	45
6.1.8 Vyjždění zatáček na obou bruslích vpřed	46
6.1.9 Koloběžka.....	46
6.1.10 Jednooporová jízda vpřed - stromeček.....	46
6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed	47
6.1.12 Zastavení z jízdy vpřed (brzda).....	51
6.1.13 Chůze vzad	51
6.1.14 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vzad.....	52
6.1.15 Nesouměrné vlnovky vzad (buřtíky vzad)	52
6.1.16 Souměrné vlnovky vzad (půlbuřtíky vzad)	52
6.1.17 Rovnovážná cvičení vzad.....	53
6.1.18 Stromeček vzad	53
6.1.19 Rovnovážná cvičení těžší vpřed.....	53
6.1.20 Jízda po kruhu odšlapováním (koloběžkou).....	56
6.1.21 Překládání vpřed.....	57
6.1.22 Jízda po kruhu vzad odšlapováním	58
6.1.23 Překládání vzad	58
6.1.24 Zastavení smykem z jízdy vpřed.....	59
6.1.25 Pirueta na obou nohách	59
6.1.26 Obrat snožmo ve smyslu trojky vpřed.....	60
6.1.27 Obrat snožmo ve smyslu trojky vzad	60

6.1.28 Obrat ve stylu měsíce	61
6.1.29 Oblouky	61
6.1.30 Obrat trojkou	63
6.1.31. Obrat trojkou vpřed z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven...	64
6. 2 Hry na ledové ploše	65
6.2.1 Zábavná cvičení s herním charakterem	65
6.2.2 Hry s pravidly	66
6.3. Pomůcky pro výcvik	69
6.4 Přípravy na hodiny bruslení	70
6.5 Ověření modelu výuky bruslení	80
6.6 Výsledky dotazníkového šetření	84
7 DISKUZE	92
8 ZÁVĚR	95
9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	97
10 PŘÍLOHY	99

1 ÚVOD

Bruslení řadíme z hlediska fyziologického účinku na organismus mezi základní a nejzdravější sporty jako je plavání, lyžování a lehké atletiky.

Jako téma mé diplomové práce jsem si vybrala bruslení, protože od svých pěti let jsem se věnovala bruslení respektive krasobruslení. Nejdříve sólovému krasobruslení a později synchronizovaného bruslení v týmu Daisies. V roce 2008 a 2009 náš tým vyhrál juniorské Mistrovství České republiky. Díky tomu se kvalifikoval na mistrovství světa, kde v roce 2008 i v roce 2009 obsadil 15. místo. Tyto sportovní úspěchy patřily k největším úspěchům mé bruslařské kariéry a také na toto období mám nejhezčí vzpomínky. Později asi v roce 2011 jsem začala působit jako trenér v tomto odvětví, jak pro kategorii nováčci v oblasti krasobruslení, tak pro kurzy bruslení - začínající děti i dospělé. V tomto roce jsem získala trenérskou licenci C, trenér III. třídy.

Teoretická část práce je podložena pouze studiem odborné literatury. Nejprve se zabývá specifiky předškolního věku, jeho vzdělávací koncepcí, současným RVP, jaký by měl být pohyb v předškolním věku a dále pak samotným bruslením + všemi ledními sporty, které staví na dobrém osvojení základů jako je krasobruslení, hokej a rychlobruslení.

Výzkumná část práce obsahuje mnou navrženou metodiku pro předškolní věk, její samotné ověření a porovnání v praxi. Dále je tato metodika podložena dotazníkem pro trenéry.

Být trenérem je nesmírně zodpovědná činnost, děti vzdělává a zároveň vychovává. Proto bych chtěla poděkovat všem trenérům, kteří přispěli do mé diplomové práce, radami, zkušenostmi či vyplněním dotazníku, protože literatury, která se zabývá bruslením je bohužel velmi málo.

2 CÍLE A PROBLÉMY

Cílem této práce je zmapovat výuku bruslení u dětí předškolního věku v kurzech bruslení pořádanými různými institucemi. Zjistit, zda výuka bruslení přináší srovnatelné výsledky u dětí předškolního věku, pokud je realizována ve stejně dlouhém období. Na základě zjištěných skutečností navrhnout model výuky bruslení tak, aby splnil potřeby různých bruslařských sportů. Dále zjistit, zda aplikovaný model výuky bruslení splňuje požadavky úrovně bruslení v konkrétních bruslařských sportech.

Problémy:

1. Liší se výuka bruslení u dětí předškolního věku pořádaná různými institucemi?
2. Docílí děti v předškolním věku v rámci výuky bruslení ve stejně dlouhém období porovnatelných výsledků v různých institucích?
3. Lze navrhnout optimální model výuky bruslení, bez ohledu na budoucí zaměření sportu tak, aby splnil předpoklady pro různá bruslařská odvětví?
4. Lze aplikací tohoto modelu docílit požadované úrovně bruslení v základním modelu bruslení, pro lední hokej a krasobruslení ve srovnání s jinými modely výuky bruslení a mnou navrženým výukovým modelem bruslení?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Předškolní věk

„Předškolní období trvá od 3 do 6 – 7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně více let.“ (Vágnerová, M., 2008, s. 78)

3.1.1 Z pohledu biologie

Výška dítěte v předškolním věku se pohybuje okolo 95 - 120 cm a váha okolo 15 – 25 kilo. V šestém roku života měří průměrné dítě asi 118 cm a váží okolo 22 kg. Rozdíl mezi chlapci a dívkami ve výšce a hmotnosti je v tomto věku velmi malý. Dívky jsou v průměru o 1 cm menší a o půl kilogramu lehčí než chlapci.

„Děti, které v prvních třech letech života rostly pomaleji, takže byly menší a měly nižší hmotnost než jiné, stejně staré děti, zachovávají tento způsob růstu i nadále (až do doby pohlavního dospívání.“ (Machová, J., 2016, s. 208)

Typ postavy na začátku předškolního věku je stejný jako u batolete. Jedinec má poměrně krátké končetiny a hlava je stále docela velká v porovnání s trupem, i když už v menší míře než v raném dětství.

Vlivem dosud málo vyvinutého zádového a břišního svalstva je charakteristická postava v tomto věku taková, že lopatky odstupují nazad a břicho vyčnívá dopředu. Tuková podkožní vrstva je dobře vyvinuta, takže reliéf kostí a svalstva na povrchu těla se prakticky neprojevuje. Trup je bez zúžení v pase, stále válcovitý.

K první proměně postavy dochází mezi pátým a šestým rokem, jejímž výsledkem je změna proporcí dětského těla. Na změnách se především podílejí dolní končetiny, méně trup a hlava. Prodloužením končetin, jejich větším podílem na tělesné výšce a ztenčení vrstvy podkožního tuku se dítě v šesti letech dostává z předchozího období tělesné plnosti do období první vytáhlosti. Jedinec je štíhlejší a vytáhlejší.

Samozřejmě, že také dochází k růstu hlavy a mozku. Během prvního roku života dítěte je růst mozkové části lebky a mozku velmi prudký v sedmém měsíci se zvýší jeho hmotnost na dvojnásobek (asi 360 g na 720 g, poté navazuje mírné zpomalení mezi druhým a třetím

rokem. Od tří let je růst mozku i obvodu hlavy velmi pomalý. Mezi čtvrtým a pátým rokem dosáhne mozek i obvod hlavy 80 % svojí definitivní velikosti.

Ke konci předškolního věku začíná postupná výměna dočasného chrupu za trvalý chrup. (Machová, J., 2016)

3.1.2 Vývoj hrubé a jemné motoriky

„V tomto období jsou vývojové změny méně nápadné, ale významné. Rozvíjí se pohybová obratnost, která ovlivňuje postavení dítěte ve skupině vrstevníků. V rámci motorického vývoje se zdokonaluje a zlepšuje úroveň pohybové koordinace, hbitosti a elegance pohybů. Dítě ve věku 4-5 let zvládá dobře běh, seběhne ze schodů, skáče, leze po žebříku, seskočí z lavičky, dovede stát na jedné noze a házet míčem. V 5 letech dítě jezdí na koloběžce, event. začíná jezdit na dětském kole. V oblasti sebeobsluhy 4-5 dítě samostatně stoluje, svléká se i obléká s menší pomocí, obuje si boty, zkouší zavazovat tkaničky, umyje si ruce, pod dohledem zvládne i koupání.“ (Opatřilová, D., 2006, s. 43)

Své názory a pocity dítě prezentuje prostřednictvím hry, vyprávění a kresby. Tímto způsobem poznává skutečnost, kterou různě přetváří a modifikuje tak, aby pro něj byla srozumitelnější. To umožňuje dítěti splnit si v symbolické hře i taková přání, která ve skutečnosti nejsou dosažitelná. Při hrách s plastelínou, kostkami, korálky, skládačkami, pískem a v kresbě dítě zdokonaluje svou zručnost. (Opatřilová, D., 2006)

- **Kresba**

Tříleté dítě v kresbě zvládá různé směry čar, snaží se napodobit kruhové, vodorovné a svislé čáry. Ve čtyřech letech kreslí křížek, v pěti letech napodobí čtverec, a v šesti letech zvládne napodobit trojúhelník. Schopnost vyjadřovat kresbou své představy se zdokonaluje. Ve třech letech dokončenou kresbu pojmenuje, okolo čtyř let začíná kreslit lidskou postavu tzv. hlavonožce. V pěti letech vyznačí základní prvky na postavě, ale proporce těla zatím neodpovídají skutečnosti. V šesti letech u zralého dítěte pro nástup školní docházky vypovídá kresba postavy i proporcemi. Má všechny tělesné detaily, končetiny jsou nakresleny dvojdimenzionálně, horní končetiny jsou zakončeny prsty (i když nemusí být správný počet), dolní končetiny mají náznak obuvi. Podobnost mezi skutečností a nakresleným objektem je závislá na zralosti různých schopností a dovedností, jako jsou percepce, kognitivní procesy, motorika včetně senzomotorické koordinace, ale také závisí i na nynějším emočním stavu jedince. (Opatřilová, D., 2006)

3.1.3 Vývoj kognitivních procesů

Vývoj těchto procesů je podmíněn zráním CNS a učením. Okolo čtvrtého věku dítěte se vyvíjí intuitivní a názorné myšlení. Vlivem nepřesnosti v oblasti percepce a emočních potřeb bývá ještě toto myšlení zkreslováno a nerespektují se zákony logiky. V procesu myšlení, se dítě zaobírá tím, co vidí či vidělo a je ve svých úsudcích provázáno na realitu. Myšlení dítěte především slouží k uspokojení jeho potřeb i na úkor přesných informací. Charakteristický znak názorného myšlení je egocentrismus, přístup dítěte je subjektivní k poznávání světa a zároveň je přesvědčeno o jedinečnosti poznání takové formy. Jednoduše řečeno záleží na tom, jak dítě daná věc zaujala nebo jak si přeje, aby něco bylo, tak takové to je. Např. dítě si zakrývá oči v situaci, kdy chce, aby ho ostatní neviděli. Je přesvědčeno, že se schovalo, zvířátka, které má rádo, žijí samozřejmě v rodinách jako ono samo.

Dalším podstatným znakem je fenomenismus, který se projevuje převahou jevové složky skutečnosti a prezentismu, tj, závislost na přítomnosti, Podoba určitého prostředí je pro dítě natolik důležitá, že pokud dojde ke změně, dítě to chápe jako původní ztrátu totožnosti. Je to dáno tím, že dítě sice rozumí pojmu trvalost, ale zatím nechápe trvalost objektu jeho podstaty zvláště v situaci změny vlastností daného objektu. Děti předškolního věku jsou až nad míru fixovány na prezentování vizuálním vnímáním např. dítě si myslí, že změna tvaru je spojena i se změnou množství. Projevuje se to třeba při situaci přesypání korálků z širší nádoby do užší a vyšší nádoby. “Na první pohled je jich tam přece více”. Tento příklad také krásně slouží k pojmu trvalosti objektu a změny vlastností daného objektu. (Hellus, Z., 2009)

Dále co můžeme říci o myšlení dítěte v předškolním věku je to, že je ulpívavé na jedné vlastnosti objektu a na jednom subjektu, protože dítě zatím není schopno posuzovat z více hledisek. Upravuje si skutečnost tak, aby byla pro něj srozumitelná a přijatelná. Tím dochází ke zkreslování reality pod vlivem emocí, fantazie a potřeb dítěte. Ve fantazijním zpracování skutečnosti se projevuje magičnost myšlení v tomto věkovém období. Dítě předpokládá existenci mechanismů, které určují věci a děje tak, jak to “má být”. Fantazie dítěte je v tomto věku ve službách citové a rozumové rovnováhy dítěte, neboť mu pomáhá se vyrovnat se skutečností a s nedostatky myšlení a zkušeností. Dále je myšlení útržkovité, nekoordinované a nepropojené, chybí mu komplexní přístup. Chápání prostoru, času a počtu opět vychází z egocentrického pohledu dítěte na okolní svět. V tomto období rozliší co je nahoře, dole, blízké předměty jsou vnímány jako větší a vzdálenější jako opravdu

menší, ale pravolevá orientace zatím vážne, protože když se vše otočí o 180 stupňů, je vše naopak a přestává platit to, co platilo předtím. Čas je pro dítě také subjektivně vymezen, trvání času závisí na významnosti nějaké události. Vzhledem k tomu, že dítě žije přítomností, nechápe zatím pojmy jako je minulost a budoucnost, protože mu nic neříkají a zatím ho ani nezajímají. (Opatřilová, D., 2006)

3.1.4 Vývoj paměti

Rozvoj paměťových schopností závisí na zrání příslušných mozkových struktur, na nynější úrovni kognitivních schopností a na zkušenosti. První osobní vzpomínky trvalejšího rázu se vytvářejí před čtvrtým rokem, ale do šestého roku bývají útržkovité a moc jich není. V tomto věku nejsou vzpomínky příliš přesné, bývají kombinací zapamatovaného, odvozeného a domyšleného. Děti v tomto věku rychle zapomínají, ale přibližně ve věku čtyř let se zlepšuje znovupoznání, které lze chápat jako signál uchování těchto informací v paměti.

Rozvoj epizodické paměti (zpracovává a uchovává osobně prožité vzpomínky) je spojena s vývojem jazykových schopností. Rodiče učí děti používat jazyk jako prostředek pro zformulování svých zážitků. Verbalizace jim přiřazuje potřebný význam a podporuje uchování v paměti. Vyprávění rodičů jim slouží jako vzor podle něhož se učí. Rodiče jim kladou různé otázky, které mají určitou posloupnost, ta jim pomáhá pochopit, co je důležité a jak řadit jednotlivé vzpomínky, aby byla zachována dějová posloupnost. Epizodická paměť se rozvíjí i v interakci s jinými lidmi, především dospělými, pomáhají příběhy formulovat, ale je zde i možnost sdílení (zážitky, vzpomínky). Tato paměť nemá pouze kognitivní hodnotu, ale i sociální a emoční význam.

Dítě si obvykle zapamatuje to, co ho nejvíce zaujme. Vzpomínky této skupiny dětí zachycují pouze určitou část. Vyprávění o prožitých událostech se v průběhu předškolního věku zlepšuje, stává se komplexnější, konkrétnější a je lépe zpracované. (Vágnerová, M., 2008)

3.1.5 Vývoj řeči

Dítě jazyk chápe a používá na úrovni, která odpovídá stupni jeho poznávacích procesů. Po třetím roce života se dále obohacuje slovní zásoba, její rozšiřování je tak rychlé, že již horko těžko dokážeme spočítat slova, co dítě zná a užívá. Platí však, že pokud má dítě dostatek slovních podnětů a odpovídají-li dospělí trpělivě na jeho otázky, řeč se rozvíjí dobře. Televize nebo počítač zde nenahradí interpersonální komunikaci a ani nevede k aktivnímu rozvoji řeči. V průběhu předškolního věku dochází k výraznému zdokonalování všech složek verbální komunikace. Dítě už začíná odlišovat jak mluvit s dospělým a jak třeba mluvit s mladším dítětem než je ono samo.

Komunikační dovednosti si dítě osvojuje nápodobou ve svém blízkém okolí. Dítě nenapodobuje všechno, co slyší, ale zapamatuje si jen část, kterou bezprostředně opakuje. Proto se v jeho řeči objevují nové výrazy, ale pouze ty, které mají pro něj význam z hlediska smyslu informací. Nápodoba se objevuje i při osvojování gramatických pravidel. Dítě v tomto věku ještě nemá zralý jazykový cit a nedokáže pochopit variabilitu gramatických tvarů, proto je jeho gramatika v řeči přísně rigidní.

Egocentrická řeč se zde také projevuje a později přechází do vnitřní řeči. Dítě si povídá samo pro sebe, buď bez ohledu na posluchače, nebo si povídá tak, že svými projevy reguluje svou vlastní aktivitu. Egocentrická řeč může také sloužit jako prostředek k myšlení. (Opatřilová, D., 2006)

3.1.6 Emocionální vývoj

Emoční vývoj předškolních dětí je charakteristický větší stabilitou a vyrovnaností, než byla typická pro batolecí věk. Jejich citové prožitky bývají intenzivní, stále snadno přecházejí z jedné kvality do druhé např. střídání smíchu a pláče. Většina emocí se stále pojí na aktuální situaci, je nějakým způsobem spojena na moment uspokojení či neuspokojení. Děti už bývají častěji pozitivně laděné, ubývá negativních emočních reakcí. Proměna emočního charakteru je závislá na dosažení větší zralosti CNS, ale i na úrovni uvažování. (Vágnerová, M., 2008)

Typický způsob emočního prožívání předškolního období lze shrnout do několika bodů:

- Vztek a zlost nebývají tak časté, protože jedinci už lépe rozumí příčinám vzniku nepříjemných situací. Zlostné reakce se objevují zejména v kontaktu s vrstevníky,

při příkazech a zákazech, když je jedinec frustrovaný a jeho nepříliš rozvinutá kontrola emočních projevů selže.

- Projevy strachu bývají vázány na rozvoj dětské představivosti, na schopnost vytvořit imaginární bytosti, různá strašidla apod. V závislosti temperamentu se míra úzkostnosti respektive bázlivosti liší, na obdobné situace reagují různým způsobem.
- Typickým pozitivním emočním stavem je veselost, rozvíjí se smysl pro humor. Způsob chápání humorných situací odpovídá uvažování jedinců tohoto věku. Schopnost bavit se různými vtipy je považována za projev důvěrnosti v kamarádském vztahu.
- Předškolní jedinec, který chápe dimenzi nejbližší budoucnosti, se dokáže na něco těšit. Samozřejmě to může mít i negativní stránku, jedinec se může obávat budoucího dění.

Předškolní jedinci chápou aktuální význam emocí, vědí, že vyjadřují pozitivní či negativní hodnocení a s ním spojené uspokojení či neuspokojení. Dále se v tomto věku rozvíjí emoční inteligence a schopnost empatie, která se považuje za součást emoční inteligence. Děti lépe chápou svoje pocity, dovedou projevit empatii k emočním prožitkům jiných lidí, oddálit vlastní uspokojení. Okolo 4-5 roku jedinci už svým emočním prožitkům lépe rozumí, začínají své citové projevy ovládat, minimálně jsou k sobě kritičtější a vědí, co by neměli dělat. (Vágnerová, M., 2008)

3.1.7 Socializace

Do tří let je rozhodujícím prostředím dítěte rodina, uspokojuje jeho potřeby a tím se formuje vytvářející osobnost. V předškolním věku probíhá důležitý úsek sociálního vývoje. Jedinec si v tomto věku osvojí základní vzorce chování. (Machová, J., 2016)

Je třeba si uvědomit, že socializace předškolního dítěte neustále probíhá především v rodině, ale už se musí přizpůsobovat požadavkům jiného/dalšího sociálního prostředí. Významnou událostí je zařazení do mateřské školy, je to taková událost, kdy jedinec poprvé vylétne z hnízda a očekává se od něj jistá míra samostatnosti.

Předškolní děti se učí žádoucím způsobům chování, respektující práva ostatních. Osvojují si základní normy chování, s nimiž se postupně ztotožňují. Zatím je ale pro ně důležité to, jak budou oceněni za jejich dodržení. Rodiče pro dítě slouží jako model různých rolí, dále

také jako vzor, se kterým se identifikují. Vázanost na rodinu a dospělé se postupně uvolňuje.

O předškolním věku lze také říci, že je to období přípravy na život ve společnosti. Děti navazují kontakt s vrstevníky, kamarády si vybírají podle podobnosti se svými potřebami a zájmy. V tomto období preferují společnou činnost a aktivitu.

Období předškolního věku je důležité z hlediska sebeprosazení dítěte. Ve vrstevnické skupině postupně dochází k diferenciaci rolí, jedinec se zde učí soupeřit a spolupracovat, snaží se uplatnit své schopnosti a prosadit se. Na prožitku úspěšnosti záleží, protože se stává součástí osobní identity a ovlivňuje dětské prožívání a chování. Způsob uspokojování potřeby sebeprosazení se stává trvalejším osobnostním rysem. (Vágnerová, M., 2008)

3.2 Vzdělávací koncepce předškolního věku

3.2.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) pro předškolní vzdělávání je základní dokument, který vychází z kurikulární reformy a nacházejí se v něm požadavky na výchovu a vzdělávání v MŠ, speciálních MŠ a přípravných třídách ZŠ.(RVP, 2016)

- vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě
- vychází z koncepce společného vzdělávání a celoživotního učení
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělávání
- podporuje pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání

3.2.2 Obsah a objem RVP

Vzdělávací obsah je v RVP PV (předškolní vzdělávání) uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány: (RVP, 2016)

1. Dítě a jeho tělo (oblast biologická)
2. Dítě a jeho psychika (oblast psychologická)

3. Dítě a ten druhý (oblast interpersonální)
4. Dítě a společnost (oblast sociokulturní)
5. Dítě a svět (oblast environmentální)

„Objem pohybových činností je rozložen ve všech vzdělávacích oblastech současně a i v podmínkách, vychází z potřeb dětí a prolíná celým režimem dne. Respektuje základní požadavky programu a potřeb dětí: vyváženě střídat klidové činnosti s dynamickými a činnosti různé s volnými – spontánními.“ (Dvořáková, H., 2007, s. 9)

3.2.3 Cíle předškolního vzdělávání

RVP se zabývá čtyřmi cílovými kategoriemi: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejdříve na úrovni obecné a poté v úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o tyto kategorie:

- **rámcové cíle** – vyjadřují univerzální záměry předškolního vzdělávání
- **klíčové kompetence** – představují výstupy, resp. obecnější způsobilosti, dosažitelné v předškolním vzdělávání
- **dílčí cíle** – vyjadřují konkrétní záměry příslušné vzdělávací oblasti
- **dílčí výstupy** – dílčí poznatky, dovednosti, postoje a hodnoty, které dílčím cílům odpovídají

„Tyto cílové kategorie jsou těsně provázané a vzájemně spolu. Tento systém musí být funkční. Ukazuje, že vědomé a systematické sledování a naplňování stanovených záměrů v běžné každodenní praxi spolehlivě vede k dosahování výstupů. Pracuje-li učitel při vzdělávání dětí průběžně s vědomím vzdělávacích záměrů (ať už v úrovni obecné, či oblastní), má záruku, že skutečně vede děti k osvojování kompetencí a k jejich postupnému zdokonalování.“ (RVP, 2016, s. 9)

- **Rámcové cíle a Klíčové kompetence**

1. rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
2. osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
3. získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí

což znamená v oblasti kompetencí rozvíjet:

1. kompetence k učení
2. kompetence k řešení problémů
3. kompetence komunikativní
4. kompetence sociální a personální
5. kompetence činnostní a občanské (RVP, 2016)

• **Dílčí cíle a Dílčí výstupy**

Vzdělávací oblasti jsou formulovány tak, aby byly srozumitelné pro učitele a mohli dále s jejich obsahem pracovat. Každá oblast zahrnuje propojené kategorie: dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky).

Dílčí cíle nám říkají, co by měl učitel v průběhu sledovat a co by měl u dítěte podporovat.

V RVP PV je také obsažena vzdělávací nabídka, která by měla sloužit jako prostředek, představuje ve svém celku soubor (souhrn) praktických i intelektových činností, popř. příležitostí, vhodných k naplňování cílů a k dosahování výstupů. Učitel by měl ve své praxi (tzn. při práci ve třídě) tuto nabídku respektovat a tvůrčím způsobem ji konkretizovat tak, aby nabízené činnosti byly rozmanité, maximálně pestré a svou úrovní odpovídaly konkrétním možnostem a potřebám dětí. Z hlediska praktického jsou v RVP PV vyjmenována možná rizika, která by mohla ohrožovat vzdělávací záměr. Srozumitelně upozorňují pedagoga na to, čemu by se měl vyhnout. (RVP, 2016)

„Očekávané výstupy jsou dílčí výstupy vzdělávání, které je možno obecně považovat v této úrovni vzdělávání za dosažitelné. Jsou formulovány tak, aby měly charakter způsobilostí (kompetencí). Nejedná se o výčet jednotlivých schopností, poznatků, dovedností kognitivních i praktických, postojů a hodnot, ale o jejich vzájemné propojení, o jejich jednoduché soubory dítětem prakticky využitelné. Tyto výstupy jsou formulovány pro dobu, kdy dítě předškolní vzdělávání ukončuje, s tím, že jejich dosažení není pro dítě povinné. Každé dítě může v čase, kdy opouští mateřskou školu, dosahovat těchto výstupů v míře odpovídající jeho individuálním potřebám a možnostem. Učitel při své práci sleduje proces osvojování těchto způsobilostí jak v rámci třídy dětí, tak u jednotlivých dětí a postupuje tak, aby děti získávaly co nejvíce.“ (RVP, 2016 s.14)

3.3 Pohyb v předškolním věku

„V systému předškolní výchovy má nezastupitelnou úlohu výchova tělesná. Prokázalo se, že včasná stimulace dítěte pohybem má významný vliv pro celý život dítěte, a to pro rozvoj somatický a funkční při formování základních struktur a funkcí organismu dítěte, ale i v oblasti duševního rozvoje při poznávání světa, při utváření vztahů dítěte k prostředí, při osvojování řeči, při rozvíjení volní a citové stránky osobnosti dítěte, atd. Není však lhostejné, které pohyby, kdy a v jakém sledu si dítě osvojuje, a zejména jak je uskutečňuje.“ (Janovská, J., 1984, s. 5)

V mateřské škole předmět tělesná výchova neexistuje, ale pohybové činnosti a hry jsou základní potřebou dětí a zároveň velmi důležitou součástí jejich režimu dne. Proto je potřeba v oboru tělesná výchova vzdělávat též pedagogy mateřských škol, aby dokázali respektovat potřeby dětí, pohybem podporovali jejich tělesný, psychický a sociální rozvoj, aby znali specifika dětského věku, různé možnosti vývoje, zatěžování, řízení, organizaci a dále i konkrétní metody nácviku. Nerealizují je však v předmětu tělesná výchova, ale v určitých pohybových činnostech v průběhu režimu celého dne v MŠ. Tyto pohybové činnosti lze realizovat jako částečně i zcela řízené, v delších či kratších celcích, které učitelky podporují vytvářením vhodných podmínek. (Dvořáková, H., 2007)

V psychice zdravého dítěte převažuje vzruch nad útlumem, běžné dětské chování se spíše vyznačuje živostí než excentricností, které se projevuje právě pohybem. Pohyb je důležitou potřebou dětí, kterou se snaží spontánně naplnit. I když je pohybová aktivita přirozenou potřebou dítěte, najdeme i takové děti, které mají nižší potřebu pohybu. Velmi často jsou to děti s nadváhou, u nichž pak příčina s následkem vytváří uzavřený kruh, ale i děti zdravé v současném způsobu života často trpí nedostatkem pohybu, způsobeným např. nedostatkem prostoru, času, technizací života celé rodiny, lákavými sedavými činnostmi, prožíváním zážitků jen virtuálně, nikoliv reálně.

Přitom je známo, že způsob prožívání volného času a odpočinku se vytváří v nízkém věku dítěte, ovlivňuje jej rodina a to na celý život. (Dvořáková, H., 2007)

3.3.1 Pohybové dovednosti od raného do předškolního věku

„Každý člověk se naučí základním pohybovým dovednostem, které jsou pro člověka typické. Naučí se jim však na základě svých předpokladů a podle možností tyto činnosti

vykonávat. Do základní motoriky lze řadit dovednosti nelokomoční, lokomoční a manipulační.“ (Dvořáková, H., 2007, s. 40)

Vývoj pohybových dovedností probíhá v určitých stádiích. Nedokonalost pohybové dovednosti (chůze, běh, skok) dítěte v raném věku není chybou, ale ukazuje nám vývojový stupeň. Dítě neučíme opravováním „chyb“, ale snažíme se mu poskytovat různé možnosti k pohybu, včetně záměrně stanovených podmínek, které pokroky vpřed v kvalitě dovednosti podněcují. (Dvořáková, H., 2007)

V raném věku jsou základem motoriky pohyby nelokomoční – pohyby rukou, hlavy, převaly aj. a pohyby manipulační. Lezení je první lokomocí, postupně se propojují všechny tři oblasti – lokomoční, nelokomoční i manipulační oblasti.

Lezení je z hlediska vývoje první lokomoční dovedností, později se k ní v určité podobě jedinec vrací, pohodlnější je lezení po kolenou. V předškolním věku se snažíme změnit na lezení ve vzporu dřepmo („pejsek“), které je náročnější z hlediska pohybu a pozitivně ovlivňuje svalstvo paží, pletenec ramenní, zad a dolních končetin. Ještě mnohem více to platí v lezení a přelézání přes překážky. Lezení je součástí her a imitačních činností.

Chůze se vyvíjí okolo 1. roku. K jejímu zvládnutí s koordinovanými pohyby paží dochází asi kolem 24 měsíců u chlapců a 30 měsíců u dívek.

Běh se vyvíjí kolem 2. a 3. rokem, v období mezi 5. a 6. rokem dochází ke stabilizaci běhu, prodloužení letové fáze a koordinací pohybu paží.

Skoky jsou zvládány postupně. Nejméně obtížný skok je do hloubky, skok do dálky souvisí se zvládnutím chůze ve věku dvou let, skok do výšky se vyvíjí přes překročení překážky, kolem třetího roku se dítě zvládne odrazit snožmo a překročit nízkou překážku (čáru). V dalším období až do 6 let se střídá vývoj schopnosti odrážet se jednou nohou nebo samo. (Dvořáková, H., 2007)

„S lokomocí pomocí dalších pomůcek lze začínat již po zvládnutí chůze: jízdu na tříkolce (ve dvou letech) na lyžích (ve třech letech). Po lepším ovládnutí opory na jedné noze a letové fáze (běhu) lze dětem nabídnout koloběžku, kolo, brusle (brusle asi ve čtyřech letech, v případě že dítě nemá problémy s kyčlemi, koleny a plochou nohu).“ (Dvořáková, H., 2007, s. 41)

Uchopování předmětů a změny v něm jsou důležitým znakem zdravého vývoje. Házení navazuje na uchopování předmětů, kdy dítě do 30 měsíců hází spodním obloukem a kolem 5. roku hází horním obloukem. Chytání navazuje na manipulaci a uchopování předmětů, je to obtížná dovednost, kolem 6. roku zvládnou děti chytit i tenisový míček, ale zvládnutí dovednosti chytání a házení se přesouvá do školní docházky.

Kopání je dovednost, která je více podporována u chlapců, ačkoliv obratnost nohou a chodidel je vhodná pro obě pohlaví. (Dvořáková, H., 2007)

„Dítě zvládá i užití dalších pomůcek v manipulačních dovednostech: pomoci hokejky vede míček nebo kroužek, vede kroužek tyčí a přihrává nebo střílí na branku, dovede odrážet nadhazovaný míček pomocí rakety, pálky aj.“ (Dvořáková, H., 2007, s. 42)

Mezi 5. a 7. rokem dochází k dozrání CNS, toto období považujeme za optimální období pro všeobecné učení, a zvlášť pro motorické učení. I přesto ještě v období 6 a 7 let dítě obtížně zvládá spojení rychlosti a obratnosti: provádět složitý pohyb rychle je pro něj nesnadné, stresující a vede to ke snížení kvality pohybu, k chybám či k odmítnutí činnosti. Do deseti let jsou děti schopny zvládnout cílevědomé poměrně složité pohyby, ale bez rychlých změn. (Dvořáková, H., 2007)

3.3.2 Pohyb a zdraví

Zdraví je chápáno souhrnně jako optimální propojení tělesné, psychické i sociální stránky člověka. Je nejvyšší hodnotou našeho života a přítomné chápání zdraví není pouze o nepřítomnosti nemoci, ale propojuje zdraví tělesné, psychické a sociální v jednotný celek, vyjadřovaný často termínem „wellness“ nebo „well being“. (Dvořáková, H., 2007)

Zdravotní přínos pohybových činností:

- Pohyb podmiňuje normální růst a vývoj tělesný, psychický a sociální. Nedostatek pohybu může mít za následek vznik adaptačních poruch s negativním vlivem na mentální vývoj dítěte. Pohybové činnosti slouží k osobnostnímu uvědomování i k socializaci.
- Dostatečné intenzivní tělesné zatížení zvyšuje tělesnou zdatnost, což má pozitivní vliv na funkčnost svalového aparátu, vnitřních orgánů, především kardiovaskulárních a respiračních a v obranyschopnosti organismu.

- Záměrné ovlivňování svalového aparátu je prevencí vadného držení těla. V současnosti je to vážný problém již od předškolního věku s progresivním vývojem ortopedických potíží.
- Pohybová činnost s dostatečným aerobním zatížením a s dalšími aspekty životosprávy ovlivňuje složení těla, včetně nadváhy, a dále také přispívá k prevenci kardiovaskulárních a endokrinních nemocí.
- Záměrné pohybové činnosti pomáhají dětem s tělesnými, smyslovými, mentálními a dalšími oslabeními při překonání či vyrovnání problémů, nebo napomáhají ke snížení následků vrozeného či získaného postižení, což může vést ke zvládnutí úkonům jako je sebeobsluha a určitá samostatnost, snížení nebo odstranění tělesných potíží, ale můžou vést i k vlastní seberealizaci

Z hlediska zdraví můžeme říci, že tělesná výchova je investicí do budoucnosti, a proto je potřeba ji tak i hodnotit. Nepřikládat takový význam dosahování výsledků a výkonů, ale nabývání pozitivních zážitků, vztahů, postojů a zájmů. Velmi důležitá je tedy spontánní aktivita i řízená tělesná výchova v pravidelném režimu dne dítěte ve škole či pohybová činnost ve školce. Možnost umožnit naplňovat tyto potřeby v každodenním režimu dne dítěte je výrazem odpovědnosti školy/školky k výchově a vzdělávání dětí pro aktuální stav zdraví i k budoucímu zdravému stylu života. (Dvořáková, H., 2007)

3.4 Trénink předškolních dětí

Trénink dětí spočívá především v nácviku a rozvoji pohybových schopností a dovedností. V tréninku by nemělo jít pouze o to, kolik dovedností se učí, ale o to, v jaké kvalitě si je osvojí a dále jak je trénink baví a těší. Děti si potřebují hrát, bavit se (čím jsou menší, tím více). Trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných „dobrodružství“, které mohou přinést krásné vzpomínky na celý život.

V dnešní době jsou děti nedílnou součástí příspívatelů k úspěchu ve sportu, a to jako diváci a zároveň přispívají i svou vlastní praktickou činností. Už v raném věku si děti hrají a soutěží. Všeobecně je sport považován za příznivý, protože přispívá k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Napomáhá učit se pravidlům respektovat je, podporuje rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a buduje sebedůvěru. (Perič, T., 2008)

3.4.1 Trenér

Trenér má velmi obtížnou roli - získat si děti, podnítit jejich zájem, podporovat jejich aktivitu, vzbudit jejich nadšení. (Dvořáková, H., 2012)

Dále je potřeba aby se trenér dětí orientoval v celé řadě oborů. Čím větší má znalosti, tím má větší šanci, že bude děti rozvíjet nejen z hlediska sportovního, ale že z nich pomůže vychovat dobrého člověka.

Trenér by si měl stanovit z pohledu sportovní přípravy tři základní priority:

1. Nepoškodit děti – často se stává, že trenéři zatěžují děti nevhodným způsobem bez ohledu na následky, které by mohly mít na jejich další vývoj. Poškození může mít fyzickou nebo psychickou podobu.
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Je potřeba si uvědomit, že sportování nejsou pouze rekordy, je to především příjemná činnost spojená se zábavou a zážitky, v přírodě, v kruhu přátel...
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink, proto by se měl trenér zaměřit na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je už dítě schopno zvládat a to ze dvou důvodů. Prvním je dobrá úroveň centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům a druhý s prvním úzce souvisí – většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí a toho je možné dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním. A na to je potřeba čas, kterého není (v tréninkové jednotce) nikdy dost. (Perič, T.,2008)

Trenér jedince vychovává a vzdělává zároveň. Během tohoto procesu uplatňuje pedagogické zásady.

- Zásadu uvědomělosti a aktivity – pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti i ztotožnění se s tím, jak se daná činnost nacvičuje.
- Zásada názornosti – účelné využívání všech prostředků k rychlému, a pokud možno co nejdokonalejšího pohybu pro vytvoření správné představy o daném pohybu.
- Zásadu soustavnosti, která vytváří požadavek na posloupnosti obsahu tréninku tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navazovaly a vytvářely ucelený systém.

- Zásadu přiměřenosti - nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah zatížení, obtížnost a způsob odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dítěte a jeho věkovým a individuálním zvláštnostem.
- Zásadu trvalosti, což je efektivní zapamatování vědomostí a dovedností, které se jedinec učí, s tím, že si je dokáže kdykoliv vybavit a prakticky je využít.

„Všechny zásady spolu úzce souvisejí a promítají se do tréninkového procesu jako komplex, který by měl trenér chápat, respektovat ho a využívat. Je zřejmé, že jejich uplatňování může výrazným způsobem urychlit a zefektivnit celý proces tréninku dětí, ovšem didaktické zásady nejsou jedinou oblastí, která se do „trenérského mistrovství“ promítá.“ (Perič, T., 2008, s. 22)

3.4.2 Koncepce tréninku

Na trénink dětí existují dva různé pohledy. První je snaha o co největší výkon již v útlém věku a nazýváme ho raná specializace. Druhý pohled je takový, že výkonnost by měla být přiměřena věku a nazývá se trénink přiměřený věku.

- **rána specializace**

V rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku. Na děti je pohlíženo tak, že výkon je na prvním místě, jsou na ně kladeny požadavky z hlediska velikosti a obsahu zatížení, ale také i z hlediska psychických nároků. Atmosféra je vážnější a racionální.

Charakteristickým rysem této koncepce je zaměření tréninku na okamžitý výkon. Formy a prostředky, které se využívají, rychle vedou k cíli – momentálnímu úspěchu. Právě toto, většinou monotónní, zatížení vede často k jednostrannosti. Dítě většinou zná pouze úzkou řadu pohybů, která nemá širší základnu. Negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika – přetěžování zatížených svalů a naopak oslabení nezatěžovaných svalů. V důsledku to může vést i k poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu.

Dalším významným nebezpečím jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji. Jakoby se v jedinci vytvořila taková bariéra, kterou není možné posunout dále, neboli dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.

- **trénink přiměřený věku**

Tato koncepce si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvořit co nejširší zásobárny pohybů, což má dobrý význam nejen pro centrální nervovou soustavu (tvorba nových spojů), ale také určité pohybové zkušenosti, což nám umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Prostřednictvím všeobecné a všestranné specializace je dosahováno pestré zásobárny pohybů.

Všeobecná příprava jsou taková cvičení, jejichž obsah nesouvisí s obsahem specializace, na kterou je dítě zaměřeno. Například pokud hraje volejbal, můžeme za všeobecnou přípravu považovat plavání, jízdu na kole, běh na lyžích apod.

Pro všestrannou přípravu je charakteristická velká nabídka různorodých činností – čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů např. sezónní sporty. Dále je potřeba se věnovat pohybovým schopnostem v závislosti na vývoji dítěte, protože poté cvičení zajišťují vhodný rozvoj, jsou prostředkem k upevnění zdraví, zvyšují celkovou odolnost a stávají se můstkem pro pozdější specializovanou činnost a výkonnost.

I v této koncepci jsou potřeba specializovaná cvičení. Z počátku jich je méně a s přibývajícími roky se zvyšuje nejen celkový objem tréninku, ale také i podíl těchto cvičení.

Obě koncepce, které byly zmíněny, jsou protichůdné. A jaký je dopad na výkon dětí? Zkušenosti ukazují, že vrcholových výkonů je možné dosáhnout oběma cestami. (Perič, T., 2008)

3.4.3. Organizace tréninkové jednotky

Každý trenér se snaží, aby jeho svěřenci dosahovali možná co nejlepších výsledků. Je potřeba myslet na to, že oproti dospělému člověku je tu ještě další požadavek a tím je nejen vysoká výkonnost, ale i všestranný rozvoj osobnosti malého človíčka.

A protože už víme, že pro přípravu dětí, není dobré aplikovat tréninkové metody dospělého člověka, je dobré a účelné si vymezit zásady, které by měl trénink dětí respektovat: (Perič, T.,2008)

„1. Využívat poznatků o věkových a vývojových zvláštностech dětí s důrazem na:

- přednostní rozvoj všestranné pohybové přípravy dětí (v prvních letech přípravy),*
- postupné zvyšování objemu speciálního tréninku (v pozdějších letech).*

2. Zajišťovat vysokou úroveň trenérského působení v oblasti:

- důsledné korekce chyb,*
- jednoduchých a srozumitelných výkladů, bez zbytečných prostojů dětí.*

3. Zabezpečovat účelné využití času tréninku prostřednictvím:

- využití času mimo trénink,*
- vhodné organizace tréninku,*
- zařazování skupinových forem tréninku,*
- vyššího počtu asistentů.*

4. Zajišťovat vysokou účelnost jednotlivých cvičení:

- zařazováním jednotlivě složitých cvičení,*
- dostatečným využíváním tréninkových pomůcek,*
- využitím přestávek na zotavení.*

Zároveň by však měl trénink dětí zabezpečovat i obecné cíle a úkoly sportovní přípravy dětí, kterými jsou všestranný rozvoj upevňující zdraví a zdatnosti dětí, dobré vztahy v kolektivu, dobré školy výsledky ap. “((Perič, T.,2008, s. 55)

3.4.4 Forma tréninkové jednotky

Trénink by měl mít takovou organizaci, aby co největší počet dětí cvičil, a tím byly odstraněny prostoje způsobené pasivním přihlížením. Dále je důležitá průběžná kontrola činností dětí, protože je důležité, aby daný cvik nacvičovaly přesně či byly odstraněny eventuální chyby.

Tyto důležité požadavky je možné řešit rozdělením do družstva – do několika menších skupin dětí. Při rozdělování do skupin by mělo být upřednostňováno kvalitativní hledisko, kde kritériem je určitá dovednost.

Skupinová organizace samozřejmě má své výhody. Nejvíce asi v rychlosti, jakou jsou v tréninku nacvičovány a rozvíjeny jednotlivé činnosti. Přizpůsobuje se schopnostem jednotlivých dětí, které mají šanci se rozvíjet vlastním tempem. Pokud je pro ně rychlost nácviku příliš rychlá, může dítě bez problémů přejít do skupiny s nižšími nároky, to samé platí i naopak, pokud je na něho rychlost příliš pomalá, může postoupit do skupiny s rychlejším nácvikem.

Tímto způsobem rozdělení nejsou talentovanější děti bržděny v rozvoji a děti zatím méně talentované nejsou frustrovány tím, že jim nestačí. V některých případech je vhodné jako jsou např. tréninkové hry a drobné hry, aby měly volný výběr svých spoluhráčů.

Skupinové rozdělení má i svůj motivační charakter, jelikož každé dítě vede ke snaze snažit se být co nejlepší, ať už z důvodu postupu do lepší skupinky či naopak, kvůli udržení ve své současné skupině. To také může vést k tomu, aby se děti zdokonalovaly ve svých dovednostech i mimo oficiální tréninky. Tato snaha by měla být podporována a především pochvalou a oceněním. (Perič, T., 2008)

3.4.5. Průběh tréninkové jednotky

Tréninková jednotka však také vyžaduje určité organizační uspořádání:

1. Trenér si vždy dopředu udělá přípravu tréninku, ve kterém rozdělí děti do několika menších skupin a určí cvičení, která budou jednotlivé skupinky provádět.
2. Podle počtů asistentů rozdělí děti do skupin, přičemž každou skupinku vede jeden asistent. Rozdělení do skupin je dobré provádět dle jejich úrovně dovedností.

3. Rozcvičení obvykle probíhá společně, tak, aby co nejméně zasahovalo do vlastního času na samotný trénink. Je důležité umět využít čas na trénink, jelikož ve většině sportovních odvětví je trénink vázán na komerční pronájem cvičení (hřiště, tělocvična stadion). Právě z tohoto důvodu omezení délky pobytu na sportovišti je vhodné, aby činnosti, které nejsou vázané na dané prostředí jako je právě rozcvičení či závěrečné protažení trenér situoval na dobu před nebo po pobytu na sportovišti. Je vhodné, aby byla co nejlépe využita cvičební plocha. (Perič, T., 2008)

Rozcvičení si klade za cíl připravit tělo na další zatížení a složitější cvičení. Do obsahu rozcvičky jsou dána především uvolňovací a protahovací cvičení, která uvolní klouby a protáhnou svaly. Tím pádem jsou připraveny na vyšší zatížení a předchází se tak i případným zraněním. (Dvořáková, H., 2012)

4. Na jednotlivých stanovištích trenér/asistent připomene obsah cvičení, které bude následovat. Pokud se jedná o nový cvik, trenér provede výklad.

5. Závěrečná část tréninku bývá obvykle společná (především protažení), a to v době odchodu ze sportoviště. (Perič, T., 2008)

V této části by mělo dojít k protažení a uvolnění svalů. Krátkým strečinkem je možné protáhnout zatížené svaly v hodině. Toto protažení by však nemělo být druhou rozcvičkou.

Pokud budeme mít dostatek času, můžeme zařadit i krátkou relaxaci. Relaxační cvičení jsou cvičení založená na pozornosti a na dobrém ovládnutí svých svalů, často i bez vnějších pohybů, pouze se změnou napětí. (Dvořáková, H., 2012)

Pro hladký průběh tréninku je potřeba věnovat pozornost nezbytným tréninkovým pomůckám, náradí, náčiní, výstroji a výzbroji jednotlivých dětí. Důležitá je i samotná kontrola bezpečnosti prostředí, ve kterém děti cvičí. Pomůcky v tréninku také hrají důležitou roli, napomáhají lepšímu zvládnutí cvičení a dále přispívají k rozvoji všeobecného pohybu. Jejich využití spočívá v různém obíhání, přeskakování, projíždění slalomových tratí, v technických i koordinačních cvičení apod. (Perič, T., 2008)

3.4.6 Vztah dospělých k dětem

Vztah trenérů, realizačního týmu k dětem, jejich přístupu v průběhu tréninku, by měl být vytvořen na základě vzájemné důvěry, radostné atmosféry, a možnosti vyjádření vlastního názoru. Dále je také důležitá motivační stránka tréninku. Snahou všech dospělých by měla

být převažující pozitivní motivace, která naplňuje potřeby dětí, atmosféru pohody, kde se nebojí projevit. Proto jsou velmi důležité pochvaly, povzbuzení. Přece každý člověk rád slyší, že šikovný, chytrý než naopak, že je neschopný a pomalý. Toto je u dětí zásadní požadavek! (Perič, T., 2008)

Správný trenér nikdy nesmí zapomenout na vlastní aktivitu dětí v jejich individuální úrovni, ocenit osobní pokroky, rozvíjet spolupráci jak mezi svěřencem a jím samotným, tak i v kolektivu, být efektivní a zábavný. (Dvořáková, H., 2012)

3.4.7 Motivace

Každé dítě či dospělý člověk cítí potřebu – dokázat to, být první, překonat sám sebe. A tato potřeba se nazývá motivace. Člověk má hodně potřeb, k nezákladnějším patří dýchání, přijímání potravy, vody apod. Dále člověk stojí o citové vztahy, o kontakt s druhými, úspěch. To všechno motivuje lidstvo k tomu, aby dál bylo schopno rozvíjet své snažení. Ve sportovní přípravě chápeme motivaci ve dvou rovinách:

- prožitková rovina – zažít legraci, hrát si, zažít něco, na co budu rád vzpomínat...
- být úspěšný – srovnat své síly s ostatními, umět něco....

Východiskem pro příjemný prožitek je vzrušení. Takový ten pocit, který zažíváme např. na horské dráze – trochu se těšíme, trochu se bojíme, ale přesto je to vzrušující, a přesně tohle by děti měly zažívat. Pokud je vzrušení malé nebo velké není to dobře, může to vést k negativnímu prožitku nebo do úzkosti či strachu. Nejlepší je střední cesta, ale pozor, každé dítě má svou hranici vzrušení jinde.

Aby u dětí bylo dosaženo vzrušivého okamžiku, je potřeba dítě nejlépe maximálně zaujmout. V tuto chvíli totiž necítí nudu ani úzkost. Tento stav musí vycházet ze dvou oblastí, první je obtížnost situace a druhá je výkonnost dítěte.

Motivace nesouvisí pouze s tím, jak děti budou závodit či soutěžit, má mnohem dlouhodobější charakter. Dobrá pozice je taková, když děti mají chuť do tréninků, závodů a především se chtějí zlepšovat. K tomu může dopomoci i trenér budováním perspektivních cílů např. „příští rok se zlepšíme a naučíme se...“

Dále důležitým úkolem se stává budování zdravého sebevědomí. Vhodným prostředkem jsou úspěchy v závodech, ale je důležité, aby se dítě naučilo vyhrávat a dokázalo přijmout

prohru. Trenér také může rozvíjet sebevědomí určitými podpůrnými prostředky jako je např. oslovení (šikulové, borec), bojovné pokřiky, motivační hesla apod. (Perič, T., 2008)

„Psychická stránka dítěte je velmi křehká nádoba. Trenér ji může rozbit jedním zakřivením či afektem vzteku a potom bude její „slepování“ trvat velmi dlouho a vůbec není jisté, že bude mít takovou podobu, kterou bychom si přáli. Na druhou stranu pozitivní přístup k dětem, přiměřené ocenění a radost ze sportování může „vybrousit“ tuto nádobu do tvaru, která bude ozdobou trenéra i po mnoha letech.“ (Perič, T., 2008, s. 101)

3.5 Bruslení předškolních dětí

„Bruslení patří z hlediska fyziologického účinku na organismus mezi základní a nejzdravější sporty a řadíme je na úroveň významu plavání, lyžování a lehké atletiky. Bruslení má podobný zdravotní vliv jako běh v přírodě či běh na lyžích. Dlouhodobý pohyb na mrazivém vzduchu zvyšuje otužilost. Pravidelní bruslení několik hodin týdně působí příznivě na funkční zdatnost organismu, pěstuje vytrvalost.“ (Šafařík V., Jauris, B., Kostka V., Sedláčková, M., 1985, s. 19)

Dále také formují volní vlastnosti dítěte a vytváří se nové pohybové návyky. Pokud je pohyb na ledě provozován pod odborným vedením, posiluje velké svalové skupiny dolních končetin, vede k získání speciální rychlosti, celkové obratnosti a dále také pomáhá pěstovat rovnováhu. Bruslení od dětí vyžaduje vůli k osvojení motoriky na kluzkém povrchu a houževnatost především při počátečních neúspěších. Bruslení má kolektivní charakter výchovy, spolupráce při nácviku prvků, při hrách, soutěžích i společném soupeření. Zvládnutí základního bruslení se může stát východiskem pro krasobruslení, hokej, rychlobruslení. (Bartoň, B., Havráňková, D., 1982)

3.5.1 Led + výstroj a výzbroj

- **Led**

„I pro nejmenší děti je při výuce bruslení nezbytná dobrá kvalita ledu. Ten by měl být upraven vodou (tzv. mokrá úprava) a dostatečně zatuhlý. Některé nacvičované dovednosti se dokonce na nekvalitním (rozježděném) ledě nedají provádět. Proto by trenér měl názory, které říkají: „Ti nejmenší nepotřebují kvalitní led“ rázně odmítat.“ (Perič, T., 2002, s. 29)

- **Výzbroj - brusle**

Velmi důležité je mít vhodné brusle. Velikost bruslí by měla být přiměřená – dostačující na jednu silnější ponožku. Dále pevnější výztuhu kotníku, aby nedocházelo k pohybu do stran (tzv. „šmajdání“), ale přitom je žádoucí, aby umožňovaly pohyb v kotníku vpřed a vzad. Brusle by měly být přiměřeně nabroušené. Brousí se tzv. žlábek, který vytváří na noži brusle hrany vnější (malíková strana) a vnitřní (palcová strana), jedinec se pohybuje po těchto hranách. (resp. střídavě po vnější a vnitřní). Brusle také musí být přiměřeně utažené, tak aby nebyl umožněn pohyb kotníku do stran, ale na druhou stranu tak, aby mohla proudit krev do nohou. (Perič, T., 2002)

Důležitá je i správná péče o brusle. Správná péče slouží jako prevence před jejich poškozením. Je dobré při přecházení k ledové ploše nosit na bruslích plastové chrániče, které brání ke ztupění nebo stržení hran. Po skončení tréninkové jednotky je potřeba brusle očistit a suchým hadříkem otřít. (Hrázská, G., 2006)

- **Oblečení na led a výstroj**

Oblečení by mělo být vyrobeno z kvalitního materiálu. Mezi hlavní kritéria oblečení na led patří funkčnost oděvu, míra tepelné izolace a rychlost odvodu vlhkosti.

Pro nejmenší děti, které začínají se základním výcvikem, je vhodné oblečení z nepromokavého materiálu a současně udržující teplo, například šustákové soupravy nebo kombinézy, protože výcvik je doprovázen častými pády na led. (Hrázská, G., 2006)

Při bruslařských začátcích by měl mít jedinec helmu (cyklistická, lyžařská, hokejová), chrániče na lokty a na kolena a rukavice (silnější, zimní). Bez těchto ochranných pomůcek nemůže jedinec na led. (Perič, T., 2002)

3.5.2 Vyučovací styly na ledě

Při nácviku uplatňujeme tyto vyučovací metody:

1. metoda pro seznámení s probíranou látkou – ukázka, výklad
2. metody nácviku – metoda celostní (komplexní), metoda analyticko – syntetická
3. metoda výcviku – opakování

Trenér předvádí ukázkou sám nebo využije pohybově vyspělých jedinců. Je důležité si uvědomit, že děti se učí nápodobou, a proto musí být ukázka co nejpřesnější, aby si jedinec dokázal vybudovat co nejpřesnější představu o průběhu, rozsahu a především provedení pohybu.

Ukázku spojujeme s přiměřeným a srozumitelným vysvětlením. Jak už bylo zmíněno výše, bez zbytečných prostojů dětí a nadbytečných informací.

Metoda celostní (komplexní) - se používá při nácviku jednoduchých prvků. Děti mají za úkol provést pohyb od začátku v celku (např. jízda ve váze).

Metoda analyticko- syntetická se používá při rozložení pohybu na jednotlivé fáze, které se podle důležitosti a posloupnosti nacvičují samostatně. Po zvládnutí těchto fází, přistupuje ke zvládnutí celého prvku v celku.

Metoda opakování - je velmi důležitá. Aby děti provedly pohyb koordinovaně, přesně, účelně a esteticky správně, nestačí pouze množství pokusů, ale je potřeba jejich aktivní přístup k nácviku. (Bartoň, B., Havránková, D., 1982)

3.5.3 Forma tréninku na ledě u předškolních dětí

Forma může být hromadná, skupinová, individuální. Vhodná volba a kombinace odpovídajících forem, může pozitivně ovlivnit kvalitu tréninkového procesu.

Hromadnou formu využíváme při kurzech základního bruslení se začátečníky. Kdy všichni svěřenci vykonávají stejnou činnost. (Hrázská, G., 2006)

Pokud už se začíná projevovat, že nějaké dítě je rychlejší, má lepší obratnost na ledě při daných prvcích či naopak, nějaké zaostává a tempo na něj je příliš rychlé. Tak je dobré vzhledem k těmto individuálním odlišnostem forma práce diferenciované skupiny. Děti jsou rozděleny podle své současné výkonnosti. (Bartoň, B., Havránková, D., 1982)

Dělení do skupin by nemělo být stálé, ale mělo by se přizpůsobovat cílům tréninkové jednotky. Při vhodném použití může podstatně zvýšit efektivitu tréninkové jednotky. Pokud je uplatňována individuální forma, tak trenér určuje svému svěřenci úkoly v rámci společné tréninkové jednotky, tak i při individuálním tréninku. (Hrázská, G., 2006)

3.5.4 Tréninková jednotka předškolních dětí

Tréninková jednotka je obvykle označována za hlavní organizační tréninkovou formu v délce přibližně 45 – 60 minut. Tréninková jednotka může být zaměřena speciální přípravu nebo na všestrannou přípravu, případně jejich kombinace. (Hrázská, G., 2006)

Tréninková jednotka by měla být rozdělena na čtyři části – úvodní, průpravná hlavní a závěrečná.

V úvodní části dochází k rozcvičení a rozehrání organismu, seznámení s prostředím.

Průpravná část může obsahovat prvky z minulých hodin, ale určitě obsahuje průpravná cvičení pro hlavní část hodiny. Jde především o pohybově funkční přípravu.

Hlavní tréninková část je zaměřena na nácvik nejrůznějších prvků a cvičení, která rozvíjejí pohybové schopnosti a dovednosti.

Závěrečná část hodiny bývá věnována drobným hrám na ledě a volnému bruslení s náležitým uklidněním organismu. (Bartoň, B., Havránková, D., 1982)

Také v závěrečné části tréninkové jednotky dochází k uvolnění svalů i nervového napětí a protažení svalů. Také dochází k doznívání změn kardio - respiračního systému.

Cílem strečinku je protažení zatížených svalových skupin, prevence zkrácení svalů a předpoklad optimálního posílení, protože zkrácené svaly nelze efektivně posilovat. Pokud jsou strečinková cvičení prováděna správně s dodržováním určitých pravidel, mohou dítěti prospět. Pokud je strečink nesprávně prováděný, může uškodit. (Hrázská, G., 2006)

3.5.5 Cíle bruslení pro předškolní věk

- *„Naučit děti hravou formou základy bruslení na ledě, zdokonalovat pohybové dovednosti a rozvíjet pohybové schopnosti, fyzickou a psychickou zdatnost, samostatnost a sebedůvěru dítěte.*
- *Podporovat rozvoj manipulačních a koordinačních dovedností na ledě, obratnosti a vytrvalosti v činnosti.*
- *Vytvářet podmínky a podpořit potřebu pohybu, sportování a zdravého životního stylu.*
- *Osvojení si základních bezpečnostních, organizačních a hygienických pravidel při sportování.*

- *Rozvíjet samostatnost a sebedůvěru dítěte v sebe sama a kolektiv, začlenění do kolektivu.* “ (<http://www.hkmdsumperk.cz/nase-oddily/skola-brusleni/skolicka-brusleni-pro-ms>)

3.5.6 Základní prvky bruslení

Mezi základní prvky bruslení řadíme:

jízda vpřed, vyjíždění zataček, zastavení z jízdy vpřed přiřlužením jedné a oběma bruslemi, překládání vpřed, oblouky na jedné noze, jízda vzad, obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad, obraz z jízdy vzad do jízdy vpřed, překládání vzad, oblouky vzad, zastavení na obou bruslích s půlobratem, přeskokování překážek odrazem obounož a jednonož. (Šafařík V., Jauris, B., Kostka V., Sedláčková, M., 1985)

Novější autoři jako je (Hrázská, G., 2006) a (Perič, T., 2002) do základního bruslení řadí jízdu vpřed, jízdu vzad, zastavení, rovnovážná cvičení, vyjíždění oblouků vpřed, změnu směrů, obraty.

„Bruslení je základem všech ledních sportů a na dobrém osvojení základů bruslení staví jak krasobruslení, tak i hokej a rychlobruslení.“ (Bubenková, J., 1986, s.5)

3.5.7 Krasobruslení

Krasobruslení rozvíjí nejen sílu, ale také obratnost, rychlost, vytrvalost, smysl pro rytmus, hudebnost. Je zapotřebí obrovské píce, houževnatosti a vůle. Tyto vlastnosti mají velký vliv na povahové rysy, které se uplatní i ve vývoji osobnosti. Velký význam má krasobruslení v tom, že rozvíjí nejen vlastnosti tělesné, ale současně i vlastnosti psychické. (Dědič, J., 1979)

Krasobruslení patří mezi esteticko – koordinační sporty. V tomto sportovním odvětví jde především o přesné provedení složitých pohybových struktur s důrazným zaměřením na jejich estetický výraz. Pohyby jsou provázány a pospojovány do sestavy, která je doprovázena hudbou. Kvalita obtížnosti prvků spolu s estetickým výrazem jsou předmětem hodnocení výkonu. Z psychologického hlediska jsou významné tvůrčí a interpretační schopnosti, cit pro rytmus a hudební předpoklad. V krasobruslení má motorika obzvlášť zvýšené nároky, klade důraz na přesné zvládnutí dovedností a vyžaduje dlouhou dobu

učení. Z toho vyplývá, že dochází k rozvoji volných vlastností v přípravě. Také je velmi důležitá odolnost vůči neúspěchu. (Vaněk, M., 1984)

Krasobruslení je rozděleno na tyto disciplíny:

- jednotlivce (muži a ženy)
- tance na ledě
- sportovní dvojice
- skupiny synchronizovaného bruslení
- **Systém hodnocení**

Dříve se používal tzv. šestibodový systém krasobruslení. Krasobruslař dostával známky za požadované prvky a druhé známky byla za předvedení. Nejvyšší hodnota byla 6,0. *„Spory o objektivitě rozhodčích a systému hodnocení krasobruslení vyvrcholily na ZOH 2002 v Salt Lake City, kdy byly v kategorii sportovních dvojic uděleny dvě zlaté medaile, po prokázání - zaujatosti francouzské rozhodčí. Celá krasobruslařská veřejnost volala po objektivizaci daného systému, což nemohla mezinárodní bruslařská unie nechat bez povšimnutí. Začala se tedy tímto problémem intenzivněji zabývat a snažila se vytvořit pravidla taková, která by zabránila rozhodčím úmyslně manipulovat s výsledky a současně co nejvíce eliminovala jejich subjektivní hodnocení. Dlouho připravovaná změna byla nakonec schválena a ISU ji na svém jubilejním padesátém kongresu, 9.6.2004 v Scheveningenu, přijala.“* (Babická, D., 2009, s. 20).

„Základ nového systému hodnocení je založen na součtu bodů dvou hodnocených částí každého soutěžního programu – bodů za techniku a bodů za komponenty programu, a odečtením případných srážek (např. penalizace za porušení pravidel)“. (Hrázská, G., 2006)

3.5.8 Lední hokej

Hokej je hra velmi dramatická, rychlá, strhující, v každém okamžiku je plno střetů v místech, kde se pohybuje kotouč, ale i tam, kde právě není, protože hráči jsou v neustálém pohybu. I když se hokej hraje na celkem malém prostoru, vyžaduje od každého hráče plné nasazení a soustředění. Hokej je hrou neopakovatelných možností, ale také sportem připomínající nejen košíkovou a mnohdy i šachy. Je to prostě hra neustálých dramat a obrátů.

Lední hokej je nejrušnější a nejrychlejší kolektivní hra. Je to hra velkých taktických variant, které jsou řízeny trenérem ve shodě s aktivitou a tvořivostí hráčů. (Bartoň, B., Havránková, D., 1982)

Lední hokej je hra, která se uskutečňuje na ledě, kde dochází k velké řadě kontaktů mezi hráči. Cílem hry je dopravit kotouč do branky soupeře. Lední hokej je fyzicky velmi náročný pro rychlé starty, obraty, časté změny směru pohybu, náhlá zastavení i vlastní rychlá a proměnlivá herní činnost s kotoučem. Intenzita během utkání je kolísavá. Hráč nabruslí během utkání 5-5,5 km (Grasgruber, Cacek 2008).

• **Pravidla hokeje**

- během hry je na ledě 6 hráčů (neomezené střídání)
- na soupisce 22 hráčů
- 3x20 min, 60 min čistého času
- ledová plocha s rozměry 56-61 x 26-30 m
- kotouč (průměr 75,2mm a výška 25,4mm, s hmotností 156-170g, vyroben z kaučuku)
- hrají muži i ženy

(<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-hokej.html>)

Pravidla ledního hokeje spadají pod IIHF (mezinárodní federace ledního hokeje), která je tvořena členskými státy a mají potřebu podílet se na stanoveném systému pravidel založených na sportovním chování, nehledě na úroveň soutěže nebo místě konání utkání. (<http://www.cslh.cz/>)

3.5.9 Rychlobruslení

Rychlobruslení je rychlý, dynamický, individuální sport, ve kterém se závodí na čas. Kromě fyzické kondice zde rozhoduje předvídatelnost, taktika a odvaha. (<http://speedskating.cz/>)

Rychlobruslení rozvíjí rychlost a vytrvalost, jedinec se správně učí hospodařit se svými silami. Rychlobruslařský běh vyžaduje dobrou fyzickou a technickou připravenost. (Bartoň, B., Havránková, D., 1982)

„Rychlobruslařský běh je cyklický pohyb. Skládá se ze střídavého skluzu vpřed stranou a odrazu. Rozděluje se na 2 fáze jednooporné a dvě fáze dvouoporné. V každém cyklu

zaujímá noha opornou, odrazovou a švihovou fázi. Dobu trvání jednotlivých fází nazýváme rychlobruslařským rytmem. Není vždy stejný, závisí na délce trati. U dlouhých tratí se jednooporné fáze skluzu prodlužují. U krátkých tratí se doba skluzu zkracuje.“ (Šafařík V., Jauris, B., Kostka V., Sedláčková, M., 1985, s. 56)

Rychlobruslení je rozděleno na tyto disciplíny:

- Speed skating (víceboj muži 500 m, 1500 m, 5000 m, 10 000 m, víceboj ženy 500 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, sprint 2 x 500 m, sprint 1000 m). Rychlobruslařské závody se konají především na oválných ledových drahách dlouhých 400m s poloměrem zatáčky 25m. Bruslí se v oddělených, 4 m širokých drahách, ve kterých se po ujetí jednoho kola bruslaři vystřídají. Bruslaři dosahují nejvyšší rychlosti okolo 55km/h, proto je dráha z bezpečnostních důvodů po obvodu ohrazena nízkými molitanovými bloky nebo nafukovacími vaky.
- Shorttrack (500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, štafety) Shorttrack vznikl jako alternativa rychlobruslení, kterou lze provozovat na běžném zimním stadionu, kde se vyznačí oválná dráha dlouhá 111 m, poloměr zatáček je 8 m. Při bruslení dosahují závodníci přes 40 km/h a v zatáčkách se při velkém náklonu opírají rukou o led. Mantinely jsou z vnitřní strany obloženy bezpečnostními molitanovými matracemi. (<http://speedskating.cz/>)

- **Pravidla rychlobruslení**

Rozhodující je dosažený čas. Pravidla rychlobruslení spadají pod ISU (mezinárodní bruslařská unie). (<http://speedskating.cz/>)

4 HYPOTÉZY

H1: Předpokládám, že se výuka bruslení u předškolního věku v různých institucích se nebude lišit v posloupnosti metodické řady jízdy vpřed - nejprve dvouoporová jízda, poté jednoporová jízda, ale bude se lišit v nácviku rovnovážných cvičení.

H2: Předpokládám, že děti předškolního věku ve stejném období v rámci deseti hodin docílí porovnatelných výsledků. Rozdíl bude o 10 % v rychlosti ve prospěch hokejového klubu a technika bude lepší o 10 % ve prospěch krasobruslařského klubu.

H3: Předpokládám, že lze navrhnout optimální model výuky bruslení, který může být podkladem i pro jiná bruslařská odvětví.

H4: Předpokládám, že aplikací mého modelu výuky bruslení lze docílit požadované úrovně v základním modelu bruslení (do kterého spadá jízda vpřed, jízda vzad, překládání vpřed, překládání vzad, zastavení, dobrá stabilita na ledě) pro lední hokej a krasobruslení ve srovnání mého modelu s jinými modely výuky.

5 METODY PRÁCE

Pro svou diplomovou práci jsem jako hlavní metodu zvolila dotazník a experiment. Dotazník je určen pro trenéry a skládá se z 20 otázek, kde zjišťuji metodiku bruslení pro předškolní věk. Tedy zjišťuji poznatky, zkušenosti a odpovědi na to, co se mi v rámci tréninku a v návaznosti u metodik uváděných v odborné literatuře zdálo být sporné, neaktuální či nedostatečné. Experiment se skládá z 10 prvků a jedné dráhy na rychlost, kde zjišťuji úroveň osvojených bruslařských dovedností předškolních dětí.

Výzkumný vzorek pro dotazníkové šetření tvořilo 5 trenérů z krasobruslařských a hokejových klubů. Vzorek pro experiment tvořilo 12 dětí z krasobruslařských, hokejových a školkových kurzů.

Během ověřování metodiky byl pomocnou metodou rozhovor s trenéry.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Tato část mé diplomové práce je podložena výsledky dotazníkového šetření a experimentu. Dále se opírám o poznatky i získané zkušenosti během ověřování metodiky bruslení pro předškolní děti. Na tomto základě a konzultací s trenéry jsem vypracovala následující model výuky bruslení.

6.1 Model výuky bruslení pro předškolní děti

Tento model výuky nemusí být neměnný, vychází od naprostých začátečníků. Je potřeba si uvědomit, že v základním bruslení jsou prvky, které lze trénovat samostatně, a na druhou stranu se zde nacházejí prvky, které jsou dány, jak by přesně za sebou měly navazovat, protože pokud dítě nezvládne nějakou část průpravných cvičení předtím, bude se v daném prvku trápit. Na co dále nesmíme zapomínat, je to, že model bruslení musí být přizpůsobený dětem – dané skupině dětí.

Dále vycházím z tohoto: „*Zkušenosti s tréninkem bruslení potvrzují, že je vhodné zařazovat i prvky z krasobruslení. Je na zvážení každého trenéra, zda využije v tréninku i jiných dovedností, než pouze čistě hokejových.*“ (Perič, T., 2002, s. 29)

„*Technika bruslení je nejvíce rozvinuta v krasobruslení a proto dobré zvládnutí základů krasobruslení může být prospěšné i pro budoucí hokejisty a rychlobruslaře.*“ (Bubenková, J., 1986, s. 5)

6.1.2 Výuka mimo led

Před úplně prvním vstupem na led, je vhodné pro začátečníky provést i přípravu mimo led, při níž se naučí udržovat rovnováhu na bruslích, dále si uvědomí jaké je správné postavení kotníků a získají potřebnou jistotu. Je dobré nechat děti pochodit si ve výstroji a výzbroji (brusle v chráničích) na gumových podložkách či na udusaném sněhu + udělat cvičení:

- chůze se špičkami nohou od sebe s lehkým přidupáváním („chůze tučňáka“ – budoucí stromeček)
- pohupování v kolenou
- opírání/zatlačení do vnitřní hrany chodidel (pro toto cvičení je dobré mít oporu např. zeď, aby se dítě mohlo přidržet)

Co je ještě dobré před vstupem na led si ukázat a vyzkoušet je základní postoj a zvedání se z ledu.

Základní postoj – obě brusle jsou rovnovážně vedle sebe na vzdálenost šířky chodidla, zpevníme kotníky, protlačíme pánev vpřed a stáhneme zádové i hýžděové svalstvo. Současně přeneseme váhu těla na střední část bruslí, mírně nakloníme trup vpřed a v prodloužení vzpřímíme hlavu s pohledem vpřed. Paže držíme v upažení poníž, dlaně jsou otočeny k ledu.

Základní chyby:

- vtlačení kotníků dovnitř nebo ven
- propnuté nohy v kolenou
- váha těla na zadní části bruslí (způsobuje podjetí a pád nazad)
- předklon trupu
- skloněná hlava k ledu
- zvednutá ramena a paže příliš vysoko

Zvedání se z ledu – pokud autoři uvádí, jak by se dítě mělo zvednout z ledu, tak je to tento způsob: *„na jednom kolenu se opřít dlaněmi obou paží o koleno druhé nohy a současným napínáním klečící nohy a tlakem paží do druhého kolena se postupně vzpřimovat“* (Starcová, M., 2009, s. 18). Tento způsob dle mých zkušeností všem dětem nevyhovuje, protože když se někteří mají opřít dlaněmi obou paží o koleno, tak se jim začne klepat brusle ze strany na stranu a nejsou schopné se zvednout, nestojí pevně nad danou nohou.

Druhý způsob, který se mi osvědčil je z kleku do stoje rozkročeného, opřít se oběma rukama o led a postupně se vzpřimovat. Některým jedincům tento způsob vyhovuje více, protože mají pevně rozloženou váhu svého těla na obou bruslích a ne pouze na jedné.

6.1.3 První krůčky na ledové ploše

Je důležité, aby si děti zvykly na pocit ledu a ledovou plochu. Takže přistupujeme k prvním krůčkům – chůzi na ledě. Dítě ťapká po ledě, zvedá nohy a krčí je v koleni. Některí jedinci to zvládnou sami a ti, kteří se zatím necítí, tak jim můžeme nabídnout pomoc za pomoci hrazdičky, mantinelu nebo přidržení za ruku či přidržení zezadu za trup trenérem. Nezapomene připomínat správný základní postoj. Postupně můžeme zařadit i běh na ledě.

Pokud dítě zvládá stát a ťapat bez dopomoci, je dobré si ověřit, že se dokáže z ledové plochy zvednout. Skvělá hra pro toto ověření je „Bomba“. Děti ťapají na druhou stranu ledové plochy a trenér zakřičí: „Bomba“. Po každém zakřičení děti musí spadnout, co nejrychleji se zvednout a pokračovat v jízdě. Bylo by dobré, aby trenér byl i tak trochu dramatik a hrál s dětmi na ledě divadlo – „bomba brzy vybuchne, pozor, pozor, už se to blíží, je to tady atd.“

Když dítě zvládá udržet rovnováhu na ledě samo bez dopomoci a zvládá zaujmout a jezdit v základním postoji, je čas přistoupit k různým rovnovážným cvičením. Nejprve rovnovážná cvičení na místě např. podřep, dřep, stoj spatný, stoj rozpatný, stoj rozkročný, dotknutí se dlaní/ prsty o led, zvednutí jedné nohy, zvednutí druhé nohy, zkusit zamávat kamarádovi/trenérovi, plácnout si s kamarádem, otočka, zkusit sebrat/zvednout nějakou věc z ledu, naklánět se jako letadlo - upažení obou paží a úklony stranou, mohou být spojené i s otočkou atd.

Dále přistupujeme k nácviku odrazu vnitřními hranami. Dítě se opře o mantinel oběma rukama a odtlačuje se od něj. Pohupování v kolenou necháme děti zkusit nejprve také s oporou o mantinel, poté při pomalé jízdě vpřed. Neustále zdůrazňujeme správný základní postoj, případné chyby opravujeme u každého dítěte zvlášť a zároveň své vysvětlování doprovázíme vzornou ukázkou.

6.1.4 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vpřed

Při jízdě v základním postoji dbáme především na správné postavení bruslí pod těžištěm těla a nevtačování kotníků dovnitř nebo ven. Ze základního postoje přecházíme nejprve do podřepu, a poté do dřepu. Kolena protlačujeme vpřed na špičky bot, mírně předkloníme trup (pro snadnější udržení rovnováhy) a paže natáhneme do širšího předpažení. Prostřednictvím tohoto cvičení dosáhneme měkké práce kolen a odstraníme toporné propnutí, které je častou chybou začátečníků. Snažíme se odrážet z vnitřních hran bruslí. Procvičováním získáváme pocit skluzu.

Nejčastější chyby:

- nedostatečné pokrčení noh v kolenou
- přehnaný předklon těla
- váha těla je na zadní části bruslí

6.1.5 Dvouoporová jízda vpřed – vlnovky

Děti zaujímají dvouoporový postoj, váha těla je rozložena stejnoměrně na obou nohách. Z tohoto důvodu není cvičení náročné na udržení rovnováhy a je vhodné jej zařazovat mezi první aktivní pohyby bruslaře při jízdě vpřed.

6.1.6 Dvouoporová jízda vpřed – nesouměrné vlnovky (buřtíky vpřed)

Děti zaujmou základní postoj, přičemž vytočí špičky obou bruslí od sebe a paty k sobě, mírně zatlačí kotníky dovnitř a postaví brusle na vnitřní hrany. Z tohoto postoje oběma nohama stejnoměrně provedou odtlačení vnitřních hran od ledu odraz. Brusle nechají rozjet maximálně na dvě až dvě a půl délky chodidla. Po rozjetí vtočí špičky obou bruslí dovnitř a vykreslí se druhá část obloučku. Přitom začínají plynule propínat nohy v kolenou, po vnitřních hranách přitahují brusle k sobě a cvik končí opět v základním postoji. Vykreslená stopa má tvar protilehlých vlnovek (buřtíků).

Nejčastější chyby:

- nepřírozně vtlačované kotníky dovnitř
- velice široké buřtíky
- roznožování a snožování na rovnoběžně postavených bruslích
- nedostatečná práce v kolenou
- vysazený předklon přes propnutá kolena

6.1.7 Dvouoporová jízda vpřed – souměrné vlnovky (půlbuřtíky)

Obě nohy jsou ve styku s ledovou plochou. Opět děti začínají v základním postoji, mírně se sníží v kolenou a střídavě provádějí pravou a levou nohou odrazy z vnitřních hran. Brusle nesmí nechat rozjet příliš od sebe, ale zhruba tak na délku jednoho jejich chodidla. Střídavě vtáčí špičky dovnitř a vykreslují vlnovku, přičemž propínají kolena. Dá se říci, že jsou to takové půlbuřtíky.

Nejčastější chyby:

- malá práce v kolenou
- vysazený předklon
- skloněná hlava

6.1.8 Vyjíždění zatáček na obou bruslích vpřed

Vyjíždění zatáček na obou bruslích patří k nejjednodušším způsobům změny směru jízdy, přičemž u začátečníků nahrazuje zastavení. Při nácviku dbáme, aby děti měly zvětšený náklon do středu oblouku a na přenášení váhy nad jedoucí nohou. Při vyjíždění zatáčky vlevo, provedou podřep únožný pravou, předsunou levou nohu vpřed a přenesou na ní váhu těla, současně se vykloní do středu oblouku (vlevo). Levou brusli drží při jízdě v postavení na vnější hraně, pravou na vnitřní, a tím dojde k zatočení. Pravé rameno a paži směřujeme dovnitř oblouku, levé rameno a paže do zapažení. To samé platí pro vyjíždění zatáčky vpravo v zrcadlovém postavení.

Nejčastější chyby:

- nedostatečný náklon do středu oblouku
- vedení bruslí téměř těsně za sebou v jedné stopě
- váha těla je na patách bruslí

6.1.9 Koloběžka

Koloběžka je průpravné cvičení, na které navazuje nácvik jednooporové jízdy vpřed tzv. stromeček. Děti začínají v základním postoji za jízdy vpřed, sníží postoj v kolenou a provedou opakované odrazy stejnou nohou. Procvičujeme na obě strany. Způsob jízdy připomíná jízdu na koloběžce.

Nejčastější chyby:

- toporně propnuté nohy v kolenou
- kotníky vtlačované dovnitř
- trup v záklonu
- neodrážení se z celé vnitřní hrany brusle

6.1.10 Jednooporová jízda vpřed - stromeček

Jednooporovou jízdu považujeme za základní způsob pohybu na ledě. K pohybu dochází střídavými odrazy obou nohou, přenášením váhy těla a využitím skluzu po ledové ploše.

Ze základního postoje na obou nohách děti přejdou do podřepu, přenesou váhu těla na pravou nohu, levou postaví na vnější hranu a vytočí špičku mírně vlevo. Současně s tím natočí i celé tělo. Z vnitřní hrany pravé brusle provedou odtlačení od ledu odraz,

přenesou váhu těla na připravenou levou nohu a plynule vedou pravou odrazovou nohu do základního postavení na jedné noze v zanožení poníž s vytočenou špičkou. Levou jedoucí nohu postupně propínají v koleně a jedou ve výdrži na jedné noze. Z jízdy na vnější hraně přejdou následně na obě hrany, sníží postoj do podřepu snožného (postupně jízdu snožmo zkracují a snaží se docílit podřepu jednonož na jedoucí noze, zatím co volná noha ze zanožení se k ní přiblíží). Jsme připraveni k dalšímu odrazu levou nohou z vnitřní hrany s přenesením těžiště na pravou, kterou mají v postavení na vnější hraně brusle. Levá odrazová noha se stane nohou volnou a přejde do základní polohy v zanožení poníž. Pravou jedoucí nohu plynule propínáme z podřepu, levou paži a levé rameno se natáčí mírně vpřed, a tím docílí přirozeného postavení těla.

Nejčastější chyby:

- odraz přímo vpřed špičkou brusle (odraz zoubky)
- propnuté koleno jedoucí nohy při odrazu
- zatížená odrazová noha
- rychlé propnutí jedoucí nohy po odrazu
- vysazení pánve
- trup je v předklonu
- skloněná hlava

6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed

Cvičení rovnováhy přispívá k získání tzv. pocitu ledu, bruslařské jistoty, obratnosti a k uvědomění si správného postavení volné i jedoucí nohy, trupu, hlavy a paží. Dále tato cvičení používáme ke zpestření bruslařského výcviku. Rovnovážná cvičení můžeme využít pro motivaci, hry i soutěže jednotlivců/týmů – kdo nejvýše, kdo nejrychleji, kdo nejdál, které družstvo zvládne lépe spolupracovat, rychlost, umělecký dojem atd...

• Výskok odrazem snožmo

Výskok odrazem snožmo je dvouoporové cvičení rovnováhy, proto s ním můžeme začít již v začátcích bruslařského výcviku. Dále je také velmi vhodným prostředkem k bruslařské obratnosti.

Nácvik zpočátku začínáme na místě, poté až za jízdy. Ze základního postoje se děti sníží do podřepu, zpevní trup a připraví paže do zapažení. Prudkým propnutím kolen a špiček se

odrazí do výskoku. Ve snožném výskoku zachovávají zásady základního postoje, stahují zádové svalstvo a zpevňují trup, podsazují pánev, drží vzpřímenou hlavu a paže zvedají do vzpažení zevnitř či do přibalených paží na hrudník. Z výskoku dopadají přes přední část brusle do sníženého postoje na obou nohách s menším předklonem trupu a širokým upažením.

Pro nácvik můžeme použít i malé překážky (dřevěné tyče, předměty z umělé hmoty apod.), technika provedení výskoku přes překážky je stejná. Avšak po odrazu musí dítě přitáhnout kolena vzhůru a skrčit nohy pod tělo.

Nejčastější chyby:

- nedostatečné snížení postoje před odrazem
- velmi malý odraz
- vysazený předklon při odrazu
- vychýlení osy těla při výskoku
- tvrdý doskok
- dopad na paty
- záklon při dopadu s následným pádem vzad

- **Dřep, podřep**

Jízda ve dřepu a v podřepu je výše popsána v kapitole **6.1.4 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vpřed**. Dřep i podřep také patří mezi dvouoporová cvičení rovnováhy.

Zde se nám nabízí hezké cvičení pro dvojice, kdy jeden z dvojice zaujme pozici dřep a druhý z dvojice ho tlačí před sebou na druhou stranu ledové plochy, jeho paže jsou položeny ve středu zad, každá ruka je na určité polovině zad, nikoliv na páteři. V polovině se vystřídají. Toto cvičení dále přispívá k využití síly odrazu.

- **Zatáčení snožmo vpřed (letadélka)**

Jde o cvičení jízdy po oblouku, tedy o nácvik postavení těla se skloněnou vertikální osou do kruhu a jízdu po vnější hraně: Po rozjezdu vpřed se dítě postaví na obě nohy do základního postavení snožmo a náklonem celého těla do kruhu přenesení váhu na nohy a to na vnější hrany. Jde o podobný náklon jako např. při zatáčení na koloběžce nebo na jízdním kole. Zatáčí-li dítě vpravo, stojí váhou těla na pravé noze, s tlakem na vnější hranu brusle.

Postupně odlehčuje levou nohu, až docílí jízdy pouze na pravé noze. Paže jsou v upažení a natáčí se do směru oblouku.

Nejčastější chyby:

- malé postavení na vnější hranu brusle
- odklon od jetého oblouku
- zdvižená ramena

- **Zoologická zahrada na ledě**

Tento způsob cvičení je i dobrý pro motivaci. Děti rády předvádějí zvířátka. Záleží jen na trenérovi, jak moc velkou fantazii má a co vymyslí sám nebo společně s dětmi. Ukážeme si pár příkladů.

- Tučňák – nohy ve stoji spatném, ruce v upažení poníž. Chůze ve stoji spatném.
- Leopard – běh po ledě
- Opice – nohy jsou od sebe zhruba na šířku jedné brusle. Pérují v kolenou. Jedna či obě ruce ve vzpažení poníž, dlaně máme jako mističky („jako když se drží na větvi a houpe se“)
- Slon – děti se jednou rukou chytanou za nos a druhou ruku prostrčí vzniklou dírou a vytvoří chobot. Nohy jsou na šířku pánve, váha se přenáší z nohy na nohu. „Chobot“ se pohupuje ze strany na stranu.
- Žirafa – chůze po špičkách, ruce ve vzpažení

- **Postoje na jedné noze**

Tato cvičení provádí ze základního postoje přenesením váhy těla na jednu nohu. Nejprve se přidrží u mantinelu nebo dopomocné osoby, poté jednotlivé postoje nacvičujeme samostatně.

Brusli stojné nohy děti postaví přesně pod těžiště těla – kolmo k ledu, přičemž kotník nohy drží v přirozené poloze, nikoliv vtlačený dovnitř nebo ven. Volnou nohou zaujmou některou z možných poloh – přednožení pokrčmo, zanožení poníž nebo přednožení poníž.

Cvičení začínají rozjezdem vpřed, přičemž zaujmou základní postavení za jízdy na obou nohách a postupně přenesením váhy těla do postoje na jedné noze. Do každého postoje

přecházejí z mírného podřepu jedoucí nohy, brusli jedoucí nohy drží postavenou na obou hraních. V jednotlivých postojích se snaží o co nejdelší výdrž na jedné noze.

- Volná noha v přednožení pokrčmo (čáp) – Volnou nohu drží v přednožení pokrčmo u stojné nohy (u kotníku, lýtka nebo kolena). Cvik provádí na propnuté nebo mírně pokrčené stojné noze, která je zpevněná v kotníku. Paže drží v upažení, hlava vzpřímená. Střídá se levá a pravá noha.
- Volná noha v zanožení poníž – děti přenesou váhu těla nad stojnou nohu a současně volnou nohu zvednou do zanožení poníž, zhruba na délku jedné brusle v prodloužení za patou stojné nohy. Špičku brusle vytočí ven, rovněž vytočí volnou nohu v kloubu kolenním a kyčelním, avšak osu pánve drží rovně. Plynule přechází z propnuté stojné nohy do mírného podřepu a potom zpět do jejího propnutí. Paže drží v upažení, jejich pohled směřuje vpřed. Střídá se pravá a levá noha.
- Volná noha v přednožení poníž – Volnou nohu přednoží poníž s mírným vytočením špičky brusle ven a dolů. Špičku brusle drží těsně nad ledem v prodloužení před špičkou stojné nohy. Opět s dětmi procvičujeme přechody z propnuté stojné nohy, do mírného podřepu a střídají se obě nohy. Držení paží a hlavy je stejné jako u předcházejících postojů.

Nejčastější chyby při cvičení v poloze s volnou nohou v přednožení pokrčmo:

- stojná noha je v kotníku vtlačována dovnitř nebo ven
- zvednutí ramen při zvednutí volné nohy
- skloněná hlava

Nejčastější chyby při cvičení v poloze s volnou nohou v zanožení:

- nepropnutá volná noha
- nevytočená špička volné nohy
- neudržení osy pánve rovně

Nejčastější chyby při cvičení s volnou nohou v přednožení poníž:

- nepropnutí kolena a špičky volné nohy (špička vzhůru, tzv. kopyto)
- skloněná hlava

6.1.12 Zastavení z jízdy vpřed (brzda)

Zastavení z jízdy vpřed můžeme nacvičovat dvěma způsoby – jednostranný a oboustranný přivrat (pluh). Z počátku je dobré procvičovat oba způsoby, nejdříve na místě, poté v pomalé jízdě až k samotnému zastavení rychlé jízdy.

- Jednostranný přivrat – patří k jednodušším způsobům zastavení. Pro zastavení z jízdy v před děti přenesou váhu těla (v rámci tohoto popisovaného příkladu) na levou nohu jedoucí v podřepu, zatímco pravou odlehčí a vnitřní rotací vtočí špičku brzdící nohy. Vnitřní hrana pravé brusle lehce seřezává povrch přibližně pod úhlem 30 – 45 ° k jedoucí noze. Postupně se zvyšuje tlak brzdící nohy, zvětší se její vnitřní rotace a přenáší se na ní váha těla, tím se zvětšuje seřezávání ledu a dochází k zastavení. Přivrat provádíme na levé jedoucí noze v mírném podřepu, brzdící noha se plynule propíná v kolenu, levé rameno a paži drží v předpažení zevnitř, pravé v zapažení zevnitř. Mírným zakloněním trupu se zabrání přepadnutí přes brzdící hranu. Při zastavení se opět zaujme základní vzpřímený postoj. Zastavení jednostranným přivratem procvičujeme střídavě i na druhou nohu v zrcadlovém provedení.
- Oboustranný přivrat – začínáme z jízdy vpřed na obou nohách, přičemž dítě plynule přejde do podřepu s mírným nadlehčením zadních částí bruslí. V tomto okamžiku vytáčí špičky bruslí k sobě a zároveň vytlačí paty od sebe ven. Trup drží v mírném záklonu, váhu těla rozloží rovnoměrně na obě nohy. Vnitřními hranami bruslí seřezává povrch ledu (tzv. smykem), tím pohyb zpomalí a nakonec úplně zastaví.

Nejčastější chyby:

- rychlé zatížení brzdící nohy při zastavení jednostranným přivratem
- propnuté koleno jedoucí nohy
- hlava a trup jsou v předklonu
- obě propnutá kolena při zastavení oboustranným přivratem
- malé vytlačení pat bruslí do stran

6.1.13 Chůze vzad

Tak jako v jízdě vpřed se děti nejdříve učily chodit po ledě, proto také zařazujeme chůzi vzad, aby si děti zvykly na pohyb pozpátku. Opět začínají v základním postoji zády do

směru jízdy. Zvedají nohy a krčí kolena pod sebe. Občas by měly otočit hlavu a podívat se za sebe.

6.1.14 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vzad

Tato cvičení jsou popsána v kapitole **6.1.4 Jízda v základním postoji, podřepu a dřepu vpřed**. Cvičení i posloupnost je ta samá, pouze děti pojedou směrem vzad.

6.1.15 Nesouměrné vlnovky vzad (buřtíky vzad)

Ze základního postoje do směru jízdy vzad dítě vytočí špičky k sobě a paty bruslí od sebe, mírným zatlačením kotníků dovnitř postaví obě brusle na vnitřní hrany a to na přední část středu bruslí. Ze základního postoje se sníží do podřepu a provede odraz stejnoměrně oběma nohama vzad. Brusle nenechává příliš rozjet do šířky (max. 2 délky chodidla). Vtočením pat dovnitř vykreslí bruslemi na ledě druhou část obloučku. Za současného napnutí kolen a přitažení bruslí po vnitřních hranách k sobě opět končí v základním postoji do jízdy vzad (brusle jsou na obou hranách). Jedinec trup udržuje zpříma a občas otočí hlavu a podívá se za sebe.

Nesouměrné vlnovky vzad patří mezi dvouoporové cvičení.

Nejčastější chyby:

- vtáčení kotníků dovnitř
- příliš široké rozjetí bruslí
- malá práce v kolenou
- přenášení váhy příliš vpřed (jízda po zoubcích)
- velké předklonění trupu a vysazení pánve
- skloněná hlava

6.1.16 Souměrné vlnovky vzad (půlbuřtíky vzad)

Při tomto cvičení máme neustále obě brusle ve styku s ledovou plochou (dvouoporový postoj). Dítě za sníženého postoje mírně rozkročmo provede odraz vnitřní hranou levé brusle se současným propnutím nohy v koleně a pohybem pravého ramene a boku vzad. Po dokončení odrazu přenesení váhu těla na pravou nohu. Poté provede ze základního postoje odraz druhou nohou. Váha těla se pravidelně přenáší z jedné nohy na druhou.

Nejčastější chyby:

- malé přenášení váhy těla nad jedoucí nohu
- předklon trupu
- jízda po zoubcích
- malá práce v kolenou

6.1.17 Rovnovážná cvičení vzad

Tak jako jsou prováděny rovnovážná cvičení v před, stejně mohou být prováděny i při jízdě vzad. Tato cvičení jsou popsána v kapitole **6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed**.

6.1.18 Stromeček vzad

Děti začínají ze základního postoje zády do směru jízdy. Jdou do podřepu a levou nohu vtočí špičkou dovnitř a provedou odraz vnitřní hranou. Poté nohu propínají a zvednou do přednožení poníž, špička je vytočená nad stopou. Jedou oblouček po pravé noze na vnitřní hraně, po chvíli ji plynule v koleni propnou, levá noha se přibližuje k pravé tak, že jsou rovnoběžně u sebe a přitom jdou na pravé jedoucí noze zpět do podřepu, levá noha nasadí na vnitřní hranu a z hrany pravé brusle se provede odraz. To samé se opakuje na druhou stranu zrcadlově.

Opět platí, že při jízdě vzad občas děti otočí hlavu a zkontrolují prostor, kam směřují.

Nejčastější chyby:

- trup v předklonu
- špička volné nohy směřuje vzhůru
- jízda po zoubcích
- hlava a pohled směřují dolů

6.1.19 Rovnovážná cvičení těžší vpřed

Cvičení, která budou níže uvedena, již vyžadují určitou bruslařskou obratnost a rovnováhu. Jsou to rozšiřující cvičení bruslařské rovnováhy.

- **Jízda ve váze vpřed (holubička)**

Pro dobré provedení tohoto prvku je nutný dobrý pohybový rozsah, zejména kyčelního kloubu, dále rovnováha na bruslích a skluz po ledu.

Holubičku děti začínají ze základního postoje na jedné noze – volná noha je v zanožení. Zpevní zádové svalstvo a postupně zvyšují zanožení volné nohy, která je napnutá a vytočená ven v kyčelním, kolenním i hlezenním kloubu. Trup předkloní do vodorovné polohy, hlavu zakloní. Zanožování i předklon provádí plynule a v napětí, tím se zamezí narušení rovnováhy. Při jízdě ve váze protlačují lýtko jedoucí nohy vzad a propínají koleno. Těžiště těla spočívá na střední části jedoucí brusle. Ze začátku paže drží v upažení, později mohou držení paží obměňovat. Zpočátku můžeme tento prvek nacvičovat s dopomocí druhé osoby, abychom zabránili pádu přes zoubek. Cvičení provádíme střídavě na pravou i levou nohu.

Nejčastější chyby:

- prudké zanožení
- přepadnutí přes zoubek jedoucí brusle
- pokrčení kolen jedoucí i volné nohy
- nedotažená noha ve váze a vychýlení volné nohy
- povolené držení trupu
- hýždě výše než je volná noha a hlava
- nestejnoměrné rozložení paží

- **Jízda vpřed ve dřepu přednožmo (vozíček)**

Toto cvičení navazuje na již dříve nacvičenou jízdu v podřepu a ve dřepu. Ze správně provedeného dřepu (váha těla je na přední části brusle) za jízdy vpřed děti začínají vysouvat jednu nohu vpřed do přednožení, špička brusle u nohy v přednožení je vytočena ven těsně nad ledem, koleno je napnuté. Současně s vysouváním nohy vyvažujeme rovnováhu mírným předklonem a předpažením. Pokud chceme zachovat jízdu na dvou hranách, tak paže i ramena musí být ve stejné výši. Toto cvičení provádíme na pravou i levou nohu.

Nejčastější chyby:

- při vysouvání nohy vpřed je váha těla na patách bruslí (může z toho být pád)
- nedostatečně provedený dřep (hýždě nejsou za patou jedoucí nohy)
- zvednutí nohy v přednožení

• **Dřep zánožmo levou (šouráček)**

Toto cvičení navazuje na již dříve nacvičenou jízdu v podřepu a ve dřepu. Z podřepu za jízdy vpřed, děti začínají vysouvat jednu nohu vzad do zanožení. Noha je propnutá, špička brusle vytočená ven. Dítě pokládá vnitřní stranu brusle na led, tzv. brusli za sebou „šourá“. Ruce jsou v upažení. Váha těla je na jedoucí brusli. Poté nohu v zanožení přitáhne zpět do podřepu. Cvičení provádíme na pravou i levou nohu.

Nejčastější chyby:

- položení zanožené brusle na nůž
- noha je v unožení
- váha těla je uprostřed či na zanožené noze

• **Výskok střížný (koníček)**

Koníček je rozšiřujícím cvičením výskoků. Přípravou k odrazu do poskoku vpřed koníčkem je podřep zánožmo pravou, pravá paže je přetočena vpřed, levá vzad. Práce levé odrazové nohy je stejná jako u odrazu do výskoku snožmo. Pravá noha – švihová napomáhá odrazu. Ze zanožení švihem přechází do přednožení poníž. Tento pohyb navazuje na těsně dokončený odraz levou nohou od ledu. Současně si paže vyměňují místa bočními oblouky dolů přes připažení. Levá paže je ve výskoku vpředu a pravá vzadu.

Příprava k dopadu je rychlé vrácení pravé nohy z přednožení poníž do snožení. Dopadá se na špičku brusle, která nám poslouží k odrazu. Přední část středu levé brusle, na které se vyjede vpřed. Současně se snožením se vrací paže do původní polohy tak, že se vyjede na levé noze s pravou paží v před a levou vzad. „Nůžky“ je krátké a výstižné pojmenování pohybu nohou i paží při tomto poskoku.

Koníčka nejdříve zkoušíme z pomalé jízdy a až později z rychlé, postupně se zvětšuje odraz i švih volné nohy. Poskok cvičíme i na druhou nohu v zrcadlovém provedení.

Nejčastější chyby:

- při švihů volné nohy je trup v záklonu nebo hlava v předklonu
- švihová noha není vrácena při dopadu do snožení
- předklon a neprotlačení pánve vpřed při výjezdu

- **Výskok odrazem snožmo s obratem o 180°**

V následujícím příkladu je popsán výskok snožmo s obratem vlevo o 180° z jízdy vpřed do jízdy vzad. Děti začínají v základním postoji, ze kterého se sníží do podřepu, levé rameno a paži natočí do držení nad stopou vpřed, pravé rameno a paži do držení nad stopou vzad. Do výskoku se odrazí propnutím kolen a nártů, avšak na konci odrazu dostanou levou brusli do krátkého smyku se zaříznutím vnější hrany. Do odrazu si pomohou pažemi, které vedou švihem přes připažení do vzpažení zevnitř, nebo je mohou přitáhnout k hrudníku a tím napomůžou rotaci těla. Dopadají stejně jako při výskoku snožmo, avšak navíc musí pomocí ramen a paží zastavit rotaci, především levé rameno spolu s paží natočit vpřed. S dětmi během bruslařského výcviku můžeme nacvičovat výskok s obratem o 180° z jízdy vzad do jízdy vpřed. Výskok odrazem snožmo cvičíme zrcadlově na druhou stranu.

Nejčastější chyby:

- před odrazem je trup v předklonu v pozici podřep
- vychýlení osy těla při výskoku
- nekoordinovaný odraz

6.1.20 Jízda po kruhu odšlapováním (koloběžkou)

Průprava pro překládání je jízda po kruhu odšlapováním. Dítě zaujme na kruhu stoj spojný a natočí levý bok do kruhu, provede mírný podřep a rotaci trupu vlevo směrem do středu kruhu. Pravou paži drží v předpažení a levou paži v zapažení. Váhu těla přenesne na levou nohu postavenou na vnější hranu brusle, která jede po obvodu kruhu. Dále dítě postoj sníží do podřepu a celou vnitřní hranou pravé brusle provede odraz se současným oddálením volné nohy do unožení vzad mírně nad ledem. Při tomto cvičení je potřeba měkce pérovat v koleně a protlačovat pánev vpřed. Po aktivním odrazu se pozvolna propíná jedoucí noha, pravá odrazová noha se k ní přitahuje. Po přitažení do stoje spojného se opět sníží postoj a naváže se nový odraz. Toto cvičení při nácviku na druhou stranu provádíme zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- trup a hlava jsou vychýleny od osy těla nakloněné na jetý kruh
- vysazený předklon
- „malá měkkost“ v kolenou
- neudržení vnější hrany brusle, která jede kruh

6.1.21 Překládání vpřed

"Překládání vpřed je jedním ze základních cviků celé metodické řady bruslařského výcviku a podle jeho způsobu je možné rozeznat technickou úroveň bruslaře." (Hrázská, G., 2006, s. 39)

S nácvikem překládání se začíná na kruhu, podle možností můžeme například využít předkreslených hokejových kruhů pro vhazování. Tento popsany příklad vysvětluje překládání vpřed vlevo po kruhu. Překládání se začíná z mírného rozjezdu vpřed po kruhu (např. odšlapováním), přičemž se dítě natočí levým bokem do kruhu, trup natočí do středu kruhu, pravou paži předpaží a levou zapaží. Protlačením kolena levé nohy vyjede ze sníženého postoje snožmo na vnější hraně vpřed a současně odtlačením z celé vnitřní hrany brusle pravé nohy provede odraz. Váha těla je držena nad levou jedoucí nohou. Pravou odrazovou nohu vede do unožení vzad mírně nad ledem propnutou v koleně a vytočenou špičkou mírně ven z kruhu. Následně ji s mírnou rotací špičky a za současného měkkého nadzvednutí postoje plynule přeneseme vpřed. V okamžiku, kdy se připravuje položit pravou nohu na led těsně před levou mírně křížmo, provede snížení postoje a přeneseme váhu těla na pravou jedoucí nohu, přičemž levou nohou se odráží z vnější hrany. Opět se snaží o odtlačení levé odrazové nohy až do úplného propnutí kolena a špičky směřující dolů ven z jetého kruhu. Po dokončení této fáze přitahují za současného měkkého a plynulého zvýšení postoje levou nohu k jedoucí pravé. Ze zaujatého stoje spojitě začíná nový odraz.

Během překládání dbáme na správné neměnné natočení trupu, protlačení pánve, rozložení paží nad obvodem kruhu a vzpřímené držení hlavy. Překládání nacvičujeme také na opačnou stranu se zrcadlovým provedením.

Nejčastější chyby:

- odrazy ze zoubků brusle
- nepropnutí volné nohy po odrazu

- nestejná délka a síla obou odrazů
- téměř žádná plynulost a měkkost v kolenou při snižování a zvyšování postoje
- trup je v předklonu při odrazu
- nepečlivé přenášení váhy těla nad jedoucí nohu
- držení trupu a paží je nezpevněné

6.1.22 Jízda po kruhu vzad odšlapováním

Toto cvičení můžeme opět s dětmi trénovat na vyznačeném hokejovém kruhu. Dítě se postaví levým bokem do kruhu, trup natočí čelem na jetý kruh (po směru jízdy vzad), přičemž pravou paží drží v předpažení a levou v zapažení. Pánev protlačí vpřed a hlavu vytočí mírně k levému rameni. Z tohoto postoje se sníží v kolenou a provede odraz vnitřní hranou pravé brusle, špička směřuje dovnitř. Po dokončení odrazu přitáhne pravou brusli s využitím skluzu po ledě do začínajícího postavení a poté odraz opakuje. Prvek na druhou stranu nacvičujeme zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- jízda na úplně propnutých nohách
- velký předklon těla a jízda po zoubcích
- velmi malý skluz
- příliš velký náklon bruslí do směru jízdy až do následného pádu

6.1.23 Překládání vzad

Překládání vzad je stejně důležitým prvkem bruslařské jízdy, jako je překládání vpřed, které je taktéž složené ze dvou rozdílných odrazů. Při tomto příkladu je trup natočený dovnitř kruhu a paže jsou rozloženy nad stopou stejně jako u překládání vpřed. Levé rameno se společně s paží drží vpřed a pravé rameno s paží je vzad. Levou nohou z vnitřní hrany brusle dítě provede odraz vzad, přičemž váha těla je právě na pravé noze postavené na vnější hraně brusle, s dostatečným náklonem celého těla nad vnější hranou. Po provedení odrazu odlehčí levou nohu, propne ji v nártu a drží v lehkém dotyku o led. Při dokončování jízdy po pravé noze mírně zvýší postoj a levou nohu předjíždí překřížením těsně před pravou nohu, na kterou současně přenáší váhu těla. Odlehčenou pravou nohu s odtlačováním z vnější hrany odrazí překřížením za nohu levou a s propnutým kolenem ji mírně nadzvedne nad led. Poté zvýšením postoje dokončí jízdu na levé noze po vnitřní hraně a současně přitáhne volnou nohu k noze jedoucí. Ze snožného postoje vede pravou

nohu nad ledem do malého úkroku na obvod jetého kruhu. Aby položení brusle bylo ve správném směru, snaží se dítě vytlačovat patu směrem do středu jetého kruhu. Trup, paže, ramena i hlava je držena při překládání bez hnutí, pohled směřuje přes rameno do směru jízdy. Překládání vzad cvičíme také na druhou stranu v zrcadlovém provedení.

Nejčastější chyby:

- položení bruslí na led mimo směr jetého kruhu
- velký předklon trupu
- brzdění o zoubky bruslí (rytí do ledu)
- málo měkká kolena
- neudržení osy těla ve směru jízdy

6.1.24 Zastavení smykem z jízdy vpřed

"Jde o efektivní a účinný způsob zastavení, užívaný v krasobruslení i hokeji. Z jízdy vpřed na obou nohách provedeme podřep, jemným odrazem nadlehčíme zadní části bruslí. Tohoto momentu využijeme k přechodu do smyku aktivním vytlačením obou pat tak, že obě brusle končí v kolmém postavení na původní stopě přímé jízdy. Zastavujeme-li vlevo, je pravá brusle na vnitřní, levá na vnější hraně, obě ve smyku. Chodidla a kolena tlačíme k sobě, končíme opět v podřepu. Boky i trup mají protirotační tendenci vzhledem k rotaci nohou." (Bubenková, J., 1986, s. 51)

Zastavení na pravou stranu je prováděno zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- propnutá kolena
- trup je v předklonu a tím následné přepadnutí přes opačné hrany bruslí
- natočení trupu a paží ve stejné chvíli s nohama

6.1.25 Pirueta na obou nohách

Pirueta je prvek, při kterém se dítě otáčí okolo své osy. Může se otáčet doprava nebo doleva. Uvedený příklad je popsán vlevo (na pravou stranu bude pirueta prováděna zrcadlově). Jedinec nejprve začíná s nácvikem na místě. Ze základního postoje přenesení váhu těla na levou nohu, která provede mírný podřep, pravá noha se vysune do unožení vzad a je položena na vnitřní hraně brusle. Ramena jsou přetočena vpravo vzad a paže ve

výši ramen. Energetickým švihem paží vlevo přesně v jedné rovině ramen za současného odrazu pravou nohou po vnitřní hraně s přitlačením na zadní část brusle do ledu získá rotaci. Tímto vnitřním obloučkem špičkou vpřed a dovnitř se pravá noha přiblíží těsně před nohu levou. Přitažením nohou k sobě se váha těla přenáší stejnoměrně na obě nohy. Obě dvě brusle opisují malé kroužky. Stahováním paží k ose se rotace zrychluje. Zásadním předpokladem pro otáčení je vzpřímené držení těla. Rychlým upažením otáčení zastavíme.

Nejčastější chyby:

- vychýlení těla z osy otáčení
- málo stažené paže k ose otáčení

6.1.26 Obrat snožmo ve smyslu trojky vpřed

Při tomto obratu platí zásada vzájemné výměny vnitřního napětí mezi rameny a boky, tzv. zásada o rotačním impulsu. Zpočátku se obrat nacvičuje na místě a až poté je zařazen do jízdy. Z popisovaného obratu vlevo se přechází ze základního postoje při jízdě vpřed do mírného podřepu, pravá paže je v předpažení, levá v zapažení. Odlehčením zadní části bruslí jedinec přejde z podřepu do vzpřímeného postoje a pomocí protirotační práce boků a ramen provede samotný obrat. Při obratu drží paže v jedné rovině směrem dlaněmi k ledu. Získaná rotace po obratu se musí zastavit. Osy boků zůstávají kolmé na směr jízdy, a tím se vytváří vnitřní napětí, které je principem obratu, jeho provedení se umožní výměnou mezi boky a rameny. Tento obrat provádíme zrcadlově na druhou stranu.

Nejčastější chyby:

- malé odlehčení bruslí před obratem
- nedostatečné protinátování boků a ramen
- obrat provedený smykem
- předklon a zabrzdění zoubky
- nezastavení rotace

6.1.27 Obrat snožmo ve smyslu trojky vzad

Popisovaný obrat jedinec začíná ze základního postoje na obou nohách zády do směru jízdy vzad. Plynule přechází do mírného podřepu a přetočí pravé rameno vpřed, před špičky bruslí tak, aby se osa ramenní kryla se stopou jízdy vzad, navíc současně natáčí hlavu, ramena a paže ve směru obratu. Jedinec drží boky kolmo na směr jízdy a snaží se

zabraňovat jejich samotnému natáčení. Před obratem odlehčí špičky bruslí, vytáhne se z podřepu a provede za protirotační práce ramen a boků obrat. Dalšímu otáčení zamezí zastavením rotace. Výměna napětí mezi rameny a boky musí být provedena v naprostém souladu, protože pak obrat působí lehce a nevytrácí se rychlost. Tento obrat se učíme na druhou stranu v zrcadlovém provedení.

Nejčastější chyby:

- velmi široký základní postoj nohou
- nedostatečné odlehčení bruslí
- nekoordinovaně provedená práce v kolenou
- nevzpřímené držení trupu (úklon, předklon, záklon)
- nesouhra práce boků a ramen
- obrat proveden smykem
- ztráta rychlosti

6.1.28 Obrat ve stylu měsíce

Obrat ve stylu měsíce spočívá v přešlápnutí z jedné nohy na druhou, přičemž paty obou noh jsou vytočeny k sobě. Obrat jedinec může provádět z pravé i levé nohy, z jízdy vpřed i z jízdy vzad. Příklad popsaného obratu je z jízdy vpřed do jízdy vzad z pravé nohy. Jedinec obrat začíná z jízdy vpřed na pravé noze, kdy brusle se nachází na vnitřní hraně, levou nohu vede ze zanožení poníž k patě pravé nohy. Přenese na ni váhu těla a pokračuje jízdou vzad na vnitřní hraně levé brusle. Pravá noha opustila led a směřuje do zanožení poníž za patu levé nohy. Trup plynule přetáčí ve smyslu obratu a paže drží po celou dobu v upažení. Obrat provádíme také na levou nohu zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- nepřesně vytočená volná noha k patě jedoucí
- malé snížení v kolenou při obratu

6.1.29 Oblouky

"Základem správného bruslení je jízda v oblouku. Oblouky jsou však již na rozhraní mezi základním bruslením a krasobruslením." (Starcová, M., 2009, s. 39)

Druhy oblouků:

- Oblouk vpřed ven (můžeme použít v základním bruslení)
- Oblouk vpřed dovnitř (můžeme použít v základním bruslení)
- Oblouk vzad ven (neužíváme v základním bruslení)
- Oblouk vzad dovnitř (neužíváme v základním bruslení)

Oblouky zde uvádím dvou důvodů. Za prvé jsou průpravným cvičením pro trojkové obraty v jakémkoliv provedení a za druhé jsou uvedeny v testech výkonnosti pro krasobruslení v kategorii přípravka (oblouk vpřed ven, oblouk vpřed dovnitř, valčíkové trojky - obrat trojkou vpřed z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven), která je do 6 let, což tento věk je na rozhraní mé práce.

- **Oblouk vpřed ven**

Oblouky vpřed ven se provádějí na pravé a levé noze. Oblouk se začíná na pomyslné ose, kdy dítě je kolmo k ní a nasazuje do oblouku, po jeho dokončení se k této ose vrací a nasazuje do druhého oblouku. Jako pomyslná osa nám může ze začátku posloužit jedna z hokejových čar.

První oblouk začne například na pravé noze postavené špičkou brusle vpřed do směru oblouku, zatímco levá noha je postavena kolmo k ní (za patou nohy pravé, osy obou bruslí spolu svírají pravý úhel.). Dítě sníží postoj do mírného podřepu a natočí trup zády do středu oblouku. Levý bok tlačí vzad, současně drží pravou paži vpřed, levou vzad a hlavu natačí nad pravé rameno. Ve sníženém postoji přenesení váhu těla na pravou nohu postavenou na vnější hranu brusle, koleno i pánev je protlačena vpřed a odtlačení od levé nohy z vnitřní hrany brusle provede odraz. Volnou nohu přibližně drží na vzdálenost jedné stopy za jedoucí nohou napnutou a vytočenou špičkou ven. Během jízdy zatěžuje zejména střední část jedoucí brusle. Okolo poloviny oblouku vymění postavení trupu, ramen, paží i hlavy, a to současně s plynulým propínáním kolena jedoucí nohy a přitahováním volné nohy, která jde těsně kolem jedoucí nohy do přednožení dolů. Při dojezdu na pomyslnou osu snoží obě nohy, nasadí levou brusli do směru nového oblouku, pravou vytočí kolmo za patu levé. V tomto okamžiku současně provede mírné snížení postoje a odrazí se do nového jetého oblouku na druhé noze. Na druhou stranu je oblouk prováděn zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- tělo není vyvážené nad vnější hranou brusle během celého oblouku
- nestejně velké oblouky
- odraz ze zoubku nevytočenou nohou
- vysazený bok jedoucí nohy
- odklonění hlavy, paží nebo ramen od jetého oblouku

- **Oblouk vpřed dovnitř**

I u tohoto cviku se umisťují začátky a konce vnitřních oblouků na pomyslné ose. Oblouk vpřed dovnitř na pravé noze začíná pravou nohou postavenou na vnitřní hraně brusle do směru oblouku, levá je rovněž na vnitřní hraně brusle, ale je kolmo za patou pravé nohy. Před nasazením se sníží do mírného podřepu, koleno pravé nohy a pánev protlačí vpřed, levý bok, paži i rameno tlačí vpřed proti postavení nohou, pravou paží upaží. Váhu těla přeneseme na pravou nohu, která je stále na vnitřní hraně a levou nohou z vnitřní hrany provede odraz. Do poloviny oblouku drží propnutou nohu vzad okolo jedné stopy od paty jedoucí nohy s vytočenou špičkou brusle ve výšce těsně nad ledem. Osa ramen a pánve je rovnoběžná v postavení kolmo na stopu. V druhé polovině oblouku vede volnou nohu plynule špičkou těsně kolem nohy jedoucí a přechází do přednožení dolů, současně mění spodním obloukem polohu paží (pravá do předpažení, levá do zapažení). Po celou dobu je zachováno postavení těla v náklonu na střed oblouku. Při dojezdu oblouku dítě snoží obě nohy a připraví se na nový oblouk. Nasadí levou brusli špičkou do směru nového oblouku a současně kolmo vytočí pravou brusli. To samé se opakuje na druhou stranu zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- odraz ze zoubků
- jedoucí noha propnutá v koleně
- nezpevněné a nepřesné držení trupu, paží a volné nohy
- oblouk vyjetý po obou hranách brusle
- krátké a ploché oblouky

6.1.30 Obrat trojkou

Do základů bruslení můžeme zařadit obrat trojkou vpřed z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven.

"Trojkou rozumíme obrat o 180° ve smyslu jetého oblouku se změnou hrany a výjezdem po stejném oblouku" (Hrázská, G., 2006, s. 48)

"Trojkový obrat provádíme na jedné noze, a to buď z vnější hrany do vnitřní, nebo z hrany vnitřní do vnější. Rozlišujeme trojkové obraty vpřed ven, vpřed dovnitř, vzad ven a vzad dovnitř. Nájezd do obratu i výjezd z obratu jedeme na stejném oblouku, přičemž se otáčíme ve směru jízdy." (Hrázská, G., 2006, s. 54)

6.1.31. Obrat trojkou vpřed z jízdy vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven

V následujícím příkladu je popsán trojkový obrat na levé noze vpřed ven s přešlápnutím do oblouku vzad ven na pravé noze. Stejně jako u cvičení oblouku vpřed na levé noze začíná odrazem z vnitřní hrany pravé brusle do jetého oblouku po vnější hraně levé brusle. Dítě drží pravou volnou nohu vzad, koleno jedoucí nohy protlačuje společně s pánví vpřed a pocitově se snaží tlačit pravý bok zpět proti rotaci pravého ramena a paže. Stopa oblouku před i po obratu se kryje s osou ramenní, boky jsou v protirotačním pohybu. Při vlastním obratu přitáhne volnou pravou nohu za patu jedoucí a od kyčelního kloubu přes koleno až do špičky ji vytočí. Obrat provádí jemným přenesením váhy a valivým pohybem brusle na přední část, ale nikoliv na zoubky. Rotační impuls do obratu získá přetočením osy ramenní proti ose boků. Rotaci z obratu zastaví širokým pevným upažením společně s tlakem levé paže a ramene vpřed, pravá paže s ramenem vzad pokračuje přešlápnutím do oblouku vzad ven. Při přešlapu se měkce odrazí levou nohou, kterou následně vede do zanožení. Pravou jedoucí nohu staví na led v nižším podřepu a v průběhu výjezdového oblouku postoj mírně zvýší, nikoliv však do zcela propnutého kolena. Volná noha směřuje mírně ven z jetého oblouku a její špička je vytočena ven. Trup je mírně předkloněný a tvoří s hlavou a volnou nohou křivku. Dobrá práce v kolenou dodává kroku švih a ladnost.

Správně vykreslená trojka by měla mít mezi vlastním nájezdem a výjezdem mezeru na šířku brusle. Na druhou stranu je trojka prováděna zrcadlově.

Nejčastější chyby:

- rotace těla před trojkovým obratem
- utíkající bok s volnou nohou před jedoucí nohu
- malé zastavení rotace ve výjezdu z obratu
- malé napětí při upažení
- záklon trupu

6. 2 Hry na ledové ploše

Hry jsou nedílnou součástí bruslařského výcviku. Zařazujeme z důvodu zpestření, pro potěšení, oddálení únavy, pro uvolnění, oddechnutí a v neposlední řadě pro udržení pozornosti. Hry jsou také vhodným prostředkem pro rozvoj pohybových dovedností, bruslařské obratnosti a rychlosti. Je důležité mít na paměti, že pro děti je hra nezbytná jak z psychologického hlediska, tak i ze zdravotního.

Při hrách musí trenér dbát na velmi dobrou organizaci, dodržování pravidel a fair play. Pokud chceme, aby hra splnila vzdělávací a výchovné poslání, musíme vybrat a volit takové hry, které budou přiměřené schopnostem dětí, danému prostředí, při níž jsou zapojené všechny děti nebo alespoň většina, teprve poté budou mít ze hry radost a zážitek.

Hry si můžeme rozdělit na zábavná cvičení s herním charakterem a hry s pravidly.

6.2.1 Zábavná cvičení s herním charakterem

Do této oblasti můžeme zařadit jakékoliv cvičení, co má např. zvýšenou motivaci, zvýšenou dramatizaci, cvičení ve dvojicích, ve trojicích, ve skupinkách atd...

- **Bobečky ve dvojicích**

popsány v kapitole **6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed**

- **Buřtíky ve dvojici**

Zde uvádím několik obměn: 1) dvojice stojí naproti sobě a drží se za ruce, jeden jede buřtíky vpřed, druhý vzad, poté se vymění. 2) děti jedou buřtíky opět ve dvojicích, ale ve společném zástupu, kdy zadní z dvojice drží svého kamaráda za boky a mohou jet vpřed posléze i vzad. 3) hodiny – dvojice stojí naproti sobě, drží se za ruce a otáčejí ve směru své osy okolo sebe, jeden začíná vpřed, druhý vzad, po každém (ze začátku můžeme zkoušet po více buřtíkách) buřtíku se obratem přetočí do opačného směru např. vpřed a pokračuje buřtíkem vpřed, dále následuje obrat do jízdy vzad a pokračuje buřtíkem v jízdě vzad, poté následuje obrat do jízdy vpřed a tento celý proces se opakuje dokola.

- **Zoo na ledě**

Zoo na ledě je popsána v kapitole **6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed.**

- **Semafor**

Děti stojí v řadě na jedné straně kluziště, postupují vpřed podle pokynů učitele, který jim dává povely za pomoci pohybů paží. Vzpaženo - jízda vpřed, upaženo – zastavit, připaženo jízda vzad. Pokud chceme tuto hru ztížit, můžeme přidat prvek navíc např. děti v jízdě vpřed musí udělat obrat o 360°C.

Tuto hru si s dětmi můžeme zahrát i v jiné variantě dle světelného semaforu - červená – zastav, oranžová – rozjed' se, zelená – jed' (klidně i rychle). V této variantě hodně závisí na dramatizaci trenéra např. „náš semafor je rozbitý a přeskakuje z barvy na barvu, na kterou on chce, tedy pozorně naslouchejte“ „ještě chvíli nám drží zelená, přidáme“, „ a pozor skočila červená“ atd...

- **Letadélka**

Tento prvek je popsán v kapitole **6.1.11 Rovnovážná cvičení jednodušší vpřed**. Zde opět můžeme využít dramatizaci. např. „letadélkem pohybuje vítr ze strany na stranu, už se dotýká pravým křídlem o led, o kotník, o koleno“, „letadélko je vyvážené (upažení)“, „právě letíme do levé zatáčky, balancujeme v úklonu na pravé noze“ atd...

- **Vozíček ve trojici**

Trojice se drží za ruce, prostřední člen zaujme polohu vozíček a dva „krajní“ z dvojice ho přidržují a pomáhají mu. Navzájem se v jízdě vpřed (možno i vzad) v prvku vozíček vystřídají.

6.2.2 Hry s pravidly

- **Bomba**

Tato hra je popsána v kapitole **6.1.3. První krůčky na ledové ploše**.

cíl hry: rozvoj stability na ledě, nácvik zvedání z ledu

- **Honičky**

Zde uvádím několik obměn. 1) jednoduchá honička – hraje se v omezeném prostoru a je určena „baba“, buď můžeme hrát, že dítěte, kterého se „baba“ dotkla, si s ní vymění roli, nebo vypadává ze hry. Dále tuto jednoduchou honičku můžeme hrát v různých obměnách ve dvojicích, děti si mohou „babu“ předávat za pomoci předmětu - malý míček, rukavice,

atd... 2) honička ve třech – děti utvoří trojice, kde každá trojice hraje samostatně. Buď hrají vzájemnou honičku – jedno dítě honí ostatní dvě děti nebo postupnou honičku – první honí druhého, druhý třetího a třetí prvního. 3) honička po obvodu kruhu všichni proti všem - děti jsou rozestavěny po obvodu kruhu či kluziště zhruba ve stejné vzdálenosti od sebe. Na znamení se pohybují po určené dráze. Každý se snaží předjet svého kamaráda před sebou, pokud kamaráda předjede, vyřazuje jej ze hry. Vítěz je ten, který předjel nejvíce kamarádů, nebo ten, kterého nikdo nepředjel. V této honičce je žádoucí, aby byla časově omezena vzhledem k věku a dovednostem na ledě předškolních dětí.

Cíl hry: procvičení jízdy vpřed (možno i vzad), zastavování, změny směrů

- **Červení a bílí**

Děti jsou rozděleny do dvou družstev – na červené a bílé. Družstva stojí naproti sobě zhruba tři metry od překreslené půlící čáry či nějaké barevné hokejové čáry. Trenér střídavě vyvolává barvy družstev. Družstvo vyvolané barvy začne pronásledovat druhou barvu, která se snaží uniknout se za danou hranici. Kdo je chycen, vypadává ze hry, vítězí družstvo s nejméně pochytanými hráči.

Cíl hry: nácvik rychlých startů, procvičení jízdy vpřed (možno i vzad), zastavování, změny směrů

- **Na rybičky a rybáře**

Děti jsou rozděleny na rybáře (pronásledovatel) a rybičky (pronásledované). Rybář i rybičky stojí naproti sobě na opačných stranách určeného prostoru. Když rybář zavolá „rybičky, rybičky, rybáři jedou“ rybičky i rybář se rozjedou proti sobě (všichni zúčastnění mohou jet pouze dopředu a nesmí se vracet). Když rybář chytne rybičku, stane se rybářem a pomáhá mu chytat ostatní rybičky. Rybáři mohou chytat rybičky do „sítě“, kterou vytvoří vzájemným chytnutím se za ruce, nebo mohou chytat na volno – bez „sítě“. Vítězem se stává poslední rybička, která se stane v nové hře rybářem.

Cíl hry: procvičení jízdy a rychlosti vpřed, zastavení

- **Zamrzlák**

Děti jsou rozděleny do dvou kruhů – vnější a vnitřní. Ve vnějším kruhu je o jedno dítě víc. Na povel oba kruhy začnou v opačném směru bruslit dokola. Na další povel se zastaví,

každé dítě se snaží vytvořit dvojici s některým kamarádem z druhého kruhu. Kdo zůstane sám, je „zamrzlík“ a dostane trestný bod. Cílem hry je mít co nejméně trestných bodů.

Cíl hry: procvičení překládání vpřed nebo pouze koloběžky (zaleží na pokročilosti dětí), zastavování

- **Kočka a myš**

Po ledové ploše se rozjede lichý počet myší. Jedno dítě je určeno za kočku, která stojí stranou. Na znamení trenéra kočka vyjede a zavolá „chytám myši“ a snaží se některou myš chytit. Dříve než se jí to podaří, trenér dá nové znamení a všechny myšky utvoří dvojice. Myš, která zůstane sama, se snaží kočku chytit. Ostatní myšky se snaží zamezit tomuto chycení, ale nesmí se rozpojit. Pokud se kočce podaří samotnou myš chytit, stane se kočkou a hra se opakuje.

Cíl hry: procvičení rychlých startů, změn směru, zastavování, orientace v prostoru

- **Mrazík**

Jedno dítě je vybráno jako „mrazík“ (pokud je mnoho dětí, může být mrazíků více). Koho se mrazík dotkne, toho zmrazí do ledové sochy, která je v poloze stoj rozkročný. Ledovou sochu mohou vysvobodit kamarádi, pokud ji jeden z nich podleze a mrazík je přitom nechytlí, jsou oba volní. Hra končí, když mrazík zmrazí všechny hráče. Je potřeba si rozmyslet, zda děti mají určitou úroveň stability a celkového bruslení, protože kdyby neměly, tak by tato hra nenadělala více škody než užitku, samozřejmě i tato hra se dá variovat např. že ledovou sochu může vysvobodit kamarád, který se sochou chytí za ruce a společně udělají tři dřepy.

Cíl hry: rovnováha na ledě, jízda vpřed, změna směrů, orientace v prostoru, zastavování

- **Štafety**

Dá se vymyslet celkem dost štafet pro kurz bruslení, záleží pouze na samotném trenérovi. Dětem můžeme postavit nějaký slalom, opičí dráhu, udělat mety, nechat je sbírat nějaké předměty, procvičit pouze již naučené bruslařské prvky apod. Příklady štafet uvádím v přípravě na hodinu bruslení – 2,5,7.

- **Další hry**

Vyšlo mnoho skript a knih o hrách. Je důležité si uvědomit, že řada her se po menších úpravách (některé dokonce i bez úprav) dá hrát na ledě. Záleží pouze na trenérovi, na jeho schopnostech, přístupu, zaujetí a fantazii hry zrealizovat.

6.3. Pomůcky pro výcvik

Do pomůcek můžeme v podstatě zařadit cokoliv, co poslouží k dobré efektivitě učení. Opět záleží na samotném trenérovi k jakému cíli a prvku pomůcky využije. Uvádím zde nejčastější pomůcky na led, co trenéři mohou využívat - kruhy, kužele, kuželky, puký, míčky, tenisáky míče, lana různých délek, barevné kloboučky, barevné kroužky, pěnové tyče, hrazdičky, obruče, pěnové nudle, menší pneumatiky, židličky apod.

6.4 Přípravy na hodiny bruslení

Příprava na hodinu bruslení - 1

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: seznámit se s bruslením, zvyknout si na brusle, zvyknutí si na pocit ledu a ledovou plochu

Obsah hodiny: nácvik na gumové podložce, seznámení s ledem, hra, nácvik prvků na ledě, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: hrazdičky, puky

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	- chůze na gumové podložce - se špičkami nohou od sebe s lehkým přidupáváním („chůze tučňáka“), pohupování v kolenou, opírání/zatlačení do vnitřní hrany chodidel (dítě se při tomto cvičení přidržuje o zed'), nácvik základního postoje - nácvik zvedání z ledu oběma způsoby – z kleku přes koleno nebo z kleku přes stoj rozkročný	- udržení rovnováhy - získání potřebné jistoty - dokázat se zvednout ze země	7 - 10 min
průpravná	- seznámení s ledovou plochou - přetápnat alespoň dvakrát tam a zpět (kratší vzdálenost), kdo se necítí, půjčí si hrazdičku	- zvyknutí na pocit ledu a ledovou plochu	7 - 10 min
hlavní část	- zvedání z ledové plochy - hra „Bomba“ - jednoduchá rovnovážná cvičení podřep, dřep, stoj spatný, stoj rozpatný, stoj rozkročný, dotknutí se dlaní/ prsty o led, zvednutí jedné nohy, zvednutí druhé nohy, zkusit zamávat kamarádovi/trenérovi, plácnout si s kamarádem, otočka, zkusit sebrat/zvednout nějakou věc z ledu, naklánět se jako letadlo - některé prvky zkusíme i za jízdy jako je např. plácnutí si s kamarádem, letadlo. - odrazy vnitřními hranami - nejprve s dopomocí u mantinelu odtlačování oběma rukama, poté zkusíme při pomalé jízdě vpřed - hra "Záchrana puku" - puk je opuštěný a musí ho přivést zpět mezi své kamarády (sebrání věci z ledu).	- dokázat se zvednout z ledové plochy - zlepšení rovnováhy na ledě - odraz vnitřními hranami	15 – 20 min
závěrečná	- pomalé bruslení tam a zpět (kratší vzdálenost) - protažení a uvolnění namáhaných svalů	- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 2

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: zvyknout si na pocit ledu a ledovou plochu, skluz po ledě, dvouoporová jízda vpřed

Obsah hodiny: jednoduchá rovnovážná cvičení, odraz vnitřními hranami, buřtíky a půlbuřtíky vpřed, hry, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: kužely, barevné kloboučky

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	<ul style="list-style-type: none"> - volné bruslení na druhou stranu a zpět - zopakování jednoduchých rovnovážných cvičení – nejprve na místě podřep, dřep, stoj spatný, stoj rozpatný, stoj rokzročný, zvednutí jedné nohy, zvednutí druhé nohy, mávání, výskok na místě, plácnutí si se dvěma kamarády, otočka, spadnutí a zvednutí z ledu - za jízdy zkusíme – dřep, podřep, letadélka. 	<ul style="list-style-type: none"> - zvyknutí si na pocit ledu a ledovou plochu - připomenutí minulé hodiny 	7 - 10 min
průpravná	<ul style="list-style-type: none"> - odrazy vnitřními hranami, nejprve opět s dopomocí u mantinelu, poté zkusíme v pomalé jízdě vpřed - kdo zvládl jet po jedné noze, kdo vydrží nejdál jet po jedné noze s jedním odrazem, kolik odrazů jsem udělal během cesty na druhou stranu atd... 	<ul style="list-style-type: none"> - odraz vnitřními hranami - skluz po ledě 	10 min
hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik buřtíků, nejprve na místě, poté je vyzkoušíme v pomalé jízdě - opičí dráha - na úzké červené čáře jsou rozmístěny barevné kloboučky cca 5 v řadě s menšími mezerami od sebe a na druhé straně - modré čáře (ovál) je opět cca pět barevných kloboučků, rozmístěno stejně, dítě projede dráhu alespoň dvakrát, tam kde je barevný klobouček, dítě vykreslí okolo něj buřtík - přetlačení kužele na druhou stranu (cvičně) - přetlačení kužele zpět - závod, kdo je nejrychlejší - nácvik půlbuřtíků, nejprve na místě, poté zkusíme půlbuřtíky v pomalé jízdě - hra "Molekuly"- nejprve budu říkat já, poté budou říkat děti, které zbyly (musejí se společně dohodnout na číslu či lehkém příkladu). 	<ul style="list-style-type: none"> - skluz po ledě - práce v kolenou - zlepšování stability 	15 – 20 min
závěrečná	<ul style="list-style-type: none"> - pomalé bruslení tam a zpět - protažení a uvolnění namáhaných svalů 	<ul style="list-style-type: none"> - protažení a uvolnění svalů 	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 3

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: skluz po ledě, naučení jednooporové jízdy (stromeček) zlepšení celkové koordinace na ledové ploše

Obsah hodiny: buřtíky vpřed, půlbuřtíky vpřed, koloběžka, stromeček, hra, rovnovážná cvičení, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: kužely

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	<ul style="list-style-type: none">- volné bruslení na druhou stranu a zpět- buřtíky, půlbuřtíky, odrazy vnitřními hranami- zopakování jednoduchých rovnovážných cvičení za jízdy – dřep, podřep, přenášení váhy	<ul style="list-style-type: none">- skluz po ledě- připomenutí minulé hodiny- dvouoporová jízda vpřed	10 min
průpravná	<ul style="list-style-type: none">- vyjíždění zatáček na obou bruslích, tuto jízdu procvičíme ve slalomu mezi kužely- slalom mezi kužely v jízdě vpřed + obkroužení každého druhého kuželu	<ul style="list-style-type: none">- skluz po ledě- zatáčení	7 - 10 min
hlavní část	<ul style="list-style-type: none">- koloběžka- stromeček- rovnovážná cvičení s rozjezdem ve stromečku - bobeček – nejprve sami, poté ve dvojici, výskoky odrazem snožmo - nejprve v pomalé jízdě, poté na velkém oválu, kde přeskakují barevné čáry na ledě- hra "Zoo"+ další zvířátka, které s dětmi vymyslíme	<ul style="list-style-type: none">- síla odrazu- jednooporová jízda vpřed- zlepšení koordinace pohybu a celé stability na ledě- dokázat se udržet na jedné noze	20 min
závěrečná	<ul style="list-style-type: none">- pomalé bruslení buřtíky tam a půlbuřtíky zpět- protažení a uvolnění namáhaných svalů	<ul style="list-style-type: none">- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 4

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: skluz po ledě, zabrzdění, seznámení s jízdou vzad

Obsah hodiny: buřtíky vpřed, půlbuřtíky vpřed, koloběžka, stromeček, rovnovážná cvičení, jednostranný přívrat, oboustranný přívrat (pluh), chůze vzad, buřtíky vzad, hry, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: barevné kloboučky

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	- volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - buřtíky, půlbuřtíky, vyjíždění zatáček V prostoru budou volně rozložené barevné kloboučky, které děti obkrouží, musí jich být alespoň pět obkroužených + musí střídát směry.	- skluz po ledě - připomenutí minulé hodiny - dvouoporová jízda vpřed - zatáčení	10 min
průpravná	- koloběžka - stromeček - rovnovážná cvičení - bobeček, výskoky odrazem snožmo, různé polohy volné nohy – přednožení poníž, zanožení poníž, v přednožení pokrčmo (čáp) + obměny paží (zapažení, připažení, vzpažení atd...), holubička	- skluz po ledě - síla odrazu - zatáčení - zlepšení rovnováhy na ledě - dokázat se udržet na jedné noze	10 min
hlavní část	- brzda jednostranným přívratem i oboustranným přívratem (pluhem), nejprve nacvičujeme na místě, poté z pomalé jízdy - volně po ledové ploše jsou rozmístěny barevné kloboučky, dítě zabrzdí u každého kloboučku - hra "Semafor" - jízdou vzad - nejprve chůze po ledě vzad - buřtíky vzad - nejprve na místě, poté v pomalejší jízdě vzad - hra "Červení a bílí"	- zabrzdění - nácvik jízdy vzad - dvouoporová jízda vzad	15 -20 min
závěrečná	- pomalé bruslení – stromeček okolo (velký ovál) + děti mají za úkol zkusit si nějaké rovnovážné cvičení - protažení a uvolnění namáhaných svalů	- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 5

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: plynulá jízda vpřed, zabrzdění, jízda vzad

Obsah hodiny: rovnovážná „zvířecí“ cvičení, jednostranný přívrat, oboustranný přívrat, buřtíky vzad, půlbuřtíky vzad, stromeček vzad, pirueta na dvou nohách, hra, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: puky

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	<ul style="list-style-type: none"> - volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - hra "Zoo" + další zvířátka, co jsme s dětmi vymyslely - chůze vzad, buřtíky vpřed, zkouška buřtíků vzad 	<ul style="list-style-type: none"> - skluz po ledě - připomenutí minulé hodiny - koordinace plynulosti pohybů na ledě - jízda vzad 	10 min
průpravná	<ul style="list-style-type: none"> - brzda jednostranným i oboustranným přívratem (pluhem), nejprve nacvičujeme na místě, poté z pomalé jízdy 	<ul style="list-style-type: none"> - skluz po ledě - síla odrazu - zabrzdění do úplného zastavení 	8 - 10 min
hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> - přenášení váhy vzad/vpřed - buřtíky vzad - půlbuřtíky vzad - rovnovážná cvičení jako např. bobeček, čáp, výskoky odrazem snožmo, různé polohy volné nohy - stromeček vzad - pirueta na dvou nohách - hra "Brzdičky" (druh štafety) - dvě družstva, na ledě v lajně jsou rozmístěny tři puky za sebou – pro každé družstvo jedna lajna, děti mají za úkol zabrzdít u každého puku, jakým způsobem chtějí. Družstva jsou v zástupu a z každého družstva se vyjíždí po jednom. Další člen může vyjet tehdy, pokud dostane štafetu (plácnutím) od předchozího jezdce. Vyhrává to družstvo, které bude rychlejší + také se hodnotí, kdo opravdu zabrzdil. 	<ul style="list-style-type: none"> - zabrzdění - nácvik jízdy vzad - dvouoporová jízda vzad - jednooporová jízda vzad 	15 -20 min
závěrečná	<ul style="list-style-type: none"> - pomalé bruslení – stromeček okolo (velký ovál) - protažení a uvolnění namáhaných svalů 	<ul style="list-style-type: none"> - protažení a uvolnění svalů 	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 6

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: celkové opakování a upevnění dosud naučených prvků

Obsah hodiny: dvouoporová jízda, jednooporová jízda, rovnovážná cvičení lehčí i těžší, hry, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky:

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	- volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - hra "Na babu"	- skluz po ledě	5 min
průpravná	- dvouoporová jízda – přenášení váhy při jízdě vpřed, buřtíky vpřed, půlbuřtíky vpřed, přenášení váhy při jízdě vzad, buřtíky vzad, půlbuřtíky vzad	- dvouoporová jízda vpřed i vzad	8 - 10 min
hlavní část	- rovnovážná cvičení - bobeček, každý sám, poté ve dvojicích, vozíček - každý sám, poté ve trojicích, šouráček, holubička, čáp, výskoky odrazem snožmo, letadélka - stromeček vpřed - stromeček vzad + bobeček a čáp - koloběžka na kruhu vpřed - hra "Rybičky, rybáři jedou" - hra - volný výběr dětí	- jednooporová jízda vpřed i vzad - zabrzdění do úplného zastavení - lepší stabilita při rovnovážných cvičení	20 -25 min
závěrečná	- pomalé bruslení – děti můžou jet, co budou chtít (velký ovál) - protažení a uvolnění namáhaných svalů	- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 7

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: plynulá jízda vpřed i vzad, pokus o překládání vpřed

Obsah hodiny: dvouoporová jízda vpřed i vzad, jednooporová jízda vpřed i vzad, překládání vpřed, rovnovážná cvičení, odšlapování vzad, hra, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: barevné kroužky

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	<ul style="list-style-type: none"> - volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - buřtíky vpřed a vzad - půlbuřtíky vpřed a vzad - cvičení ve dvojicích - jeden jede dopředu, druhý pozadu, „hodiny“ - drží se za ruce, stojí naproti sobě, oba z dvojice udělají buřtík a vymění si místo. 	- plynulá dvouoporová jízda vpřed i vzad	10 min
průpravná	<ul style="list-style-type: none"> - jednostranný přivrát, oboustranný přivrát (brzda pluhem) - stromeček vpřed - stromeček vzad - cvičení na skluz + brzdění: dítě pošle po ledě barevný kroužek, přijede k němu stromečkem a zabrzdí u něj, zvedne ho a pokračuje v jízdě stromečkem vzad 	<ul style="list-style-type: none"> - plynulé jednooporové bruslení - síla odrazu - zabrzdění do úplného zastavení 	8 - 10 min
hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> - koloběžka na kruhu - pokusy o překládání proložené koloběžkou - rovnovážná cvičení - bobeček, čáp, holubička, voziček, letadélka se zdvižením vnější nohy, koníček - pirueta na obou nohách - odšlapování vzad po kroužku - hra "Nasbírej co nejvíce" (druh štafety) - v prostoru jsou volně rozmístěné barevné kroužky, úkolem dětí je posbírat co nejvíce kroužků během cca 1 minuty. Děti jsou rozděleny na dvě družstva. Družstva stojí v zástupu a z každého družstva se vyjíždí po jednom. Další člen může vyjet tehdy, pokud dostane štafetu (plácnutím) od předchozího jezdce. Vyhrává to družstvo, které bude mít posbíráno co nejvíce barevných kroužků. 	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik překládání vpřed - nácvik odšlapování vzad - zlepšení rovnováhy na ledě 	15 -20 min
závěrečná	<ul style="list-style-type: none"> - pomalé bruslení – velký ovál, jízda vpřed proložená výskoky snožmo přes barevné čáry - protažení a uvolnění namáhaných svalů 	- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 8

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: plynulá jízda vpřed i vzad, překládání vpřed, pokus o překládání vzad

Obsah hodiny: jednooporová jízda vpřed i vzad, Semafor, koloběžka, překládání vpřed, rovnovážná cvičení, odšlapování vzad, překládání vzad, hry, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky:

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	<ul style="list-style-type: none"> - volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - 1 x velký ovál stromeček vpřed, 1 x velký ovál stromeček vzad - 2 x velký ovál libovolných rovnovážných cvičení 	<ul style="list-style-type: none"> - plynulá jednooporová jízda vpřed i vzad - rovnovážná cvičení, co znám či umím 	10 min
průpravná	<ul style="list-style-type: none"> - hra "Semafor" - koloběžka + koloběžka proložená překládáním vpřed - "osmička" překládáním vpřed 	<ul style="list-style-type: none"> - zabrzdění do úplného zastavení - překládání vpřed 	10- 15 min
hlavní část	<ul style="list-style-type: none"> - rovnovážná cvičení - různé polohy volné nohy, šouráček, holubička, vozíček ve trojicích se střídáním a poté samostatně, koníček výskoky s odrazem snožmo o 180°C - odšlapování ve směru vzad po kruhu - pokusy o překládání vzad - 2 x hra dle libovolného výběru dětí 	<ul style="list-style-type: none"> - upevnění rovnovážných cvičení a stability na ledě - nácvik překládání vzad 	15 -20 min
závěrečná	<ul style="list-style-type: none"> - pomalé bruslení – púlbuřtíky vpřed i vzad - protažení a uvolnění namáhaných svalů 	<ul style="list-style-type: none"> - protažení a uvolnění svalů 	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 9

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: plynulá jízda vpřed i vzad, překládání vpřed i vzad, obraty

Obsah hodiny: dvouoporová i jednooporová jízda vpřed i vzad, překládání vpřed i vzad, brzda smykem, obrat ve smyslu trojky vpřed i vzad, rovnovážná cvičení, hra s míčem, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky: molitanový míč, fotbalový míč (vyfouklý)

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	- volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - velké ovály – buřtíky vpřed i vzad, buřtíkové „hodiny“ ve dvojici, stromeček vpřed i vzad ve dvojici, stromeček vpřed i vzad samostatně	- plynulá dvouoporová a jednooporová jízda vpřed i vzad	8 -10 min
průpravná	- překládání vpřed i vzad proložené koloběžkou - „osmička“ překládáním vpřed i vzad	- překládání vpřed i vzad	15 min
hlavní část	- brzda smykem + další naučené způsoby zastavení - obrat snožmo ve smyslu trojky vpřed a vzad, nejprve na místě a poté z menší rychlosti rovnovážná cvičení – letadélka se zvednutím vnější i vnitřní nohy, šouráček, holubička, voziček, výskoky snožmo, výskoky snožmo o 180 °C - pirueta na dvou nohách. - hra s míčem -míč do dvojice, přihrávky, nejprve na místě, poté za jízdy, nakonec si budeme kopat v kruhu všichni dohromady	- další způsob zastavení - obraty - zlepšení rovnováhy	15 -20 min
závěrečná	- pomalé bruslení – stromeček vpřed - protažení a uvolnění namáhaných svalů	- protažení a uvolnění svalů	5 min

Příprava na hodinu bruslení - 10

Věk dětí: předškolní

Cíl hodiny: opakování dosud naučených prvků + obrat ve stylu měsíce

Obsah hodiny: lehčí rovnovážná cvičení, dvouoporová i jednooporová jízda vpřed i vzad, překládání vpřed i vzad, všechny dosud naučené brzdy, obraty, těžší rovnovážná cvičení, pirueta, hra, protažení a uvolnění svalů

Pomůcky:

struktura části hodiny	obsah	cíl	čas
úvodní	- volné bruslení dětí - velký ovál (1x) - jednoduchá rovnovážná cvičení - bobeček, různé postoje na jedné noze, zoologická zahrada či jednoduché úkoly za jízdy (vyskoč, tleskni, plácni si s kamarádem atd...)	- jednodušší rovnovážná cvičení	8 -10 min
průpravná	- buřtíky vpřed i vzad - půlbuřtíky vpřed i vzad - stromeček vpřed i vzad	- plynulá jednooporová a dvouoporová jízda	10 min
hlavní část	- jednostranný přivrát, oboustranný přivrát – pluh, brzda smykem - obrat snožmo ve smyslu trojky vpřed a vzad za jízdy - obrat ve stylu měsíce - překládání vpřed i vzad proložené koloběžkou (pouze minimálně) - „osmička“ překládání vpřed s libovolným obratem do jízdy vzad a pokračování v překládání - rovnovážná cvičení jako je koníček, šouráček, voziček, holubička, výskoky s odrazem snožmo o 180 °C - pirueta na obou nohách - hra dle libovolného výběru dětí	- zabrzdění do úplného zastavení ve všech brzdách - obraty - překládání vpřed i vzad - těžší rovnovážná cvičení	20 min
závěrečná	- pomalé bruslení – přeskakování čar odrazem snožmo + proložení o výskok odrazem snožmo o 180°C - protažení a uvolnění namáhaných svalů	- protažení a uvolnění svalů	5 min

6.5 Ověření modelu výuky bruslení

Pro svůj pokus jsem si vybrala dvanáct předškolních dětí, co přišly do kurzů jako naprostí začátečníci. Dětem byly provedeny testy po 10 hodinách navštěvování kurzů. Jeden kurz byl v hokejovém klubu, jeden v krasobruslařském klubu (navržen a veden dle mého plánu) a poslední byl kurz určený pro školky. Všem dětem je od 5 do 6 let.

Test se skládá z deseti prvků a jedné dráhy na rychlost. Každý prvek má svou škálu hodnocení, která se pohybuje od 1 do 5. Dráha je hodnocena časovou mírou. Výsledky dětí jsou zaznamenány v tabulce.

1) buřtíky vpřed (5 buřtíků vkuse)

škála: 1 – žádný buřtík

2 – ½ buřtíku a následné přinožení

3 – občas vyjetý buřtík

4 – nestejnost buřtíků, plynulejší jízda

5 – plynulé a stejnoměrné buřtíky, dobrá práce v kolenou

2) bobeček (výdrž alespoň 5s)

škála: 1 – žádná poloha ve dřepu

2 – poloha v podřepu, krátká výdrž

3 - poloha v podřepu, správná výdrž

4 – poloha ve dřepu, krátká výdrž

5 – poloha ve dřepu, správná výdrž

3) čáp (výdrž alespoň 5s)

škála: 1 – žádná poloha v prvku čáp

2 – volná noha není u kotníku, lýtka či kolena (je ve „vzduchu“), krátká výdrž

3 - volná noha není u kotníku, lýtka či kolena (je ve „vzduchu“), správná výdrž

4 – volná noha je u kotníku, lýtka či kolena, kratší výdrž

5 – volná noha je u kotníku, lýtka či kolena, správná výdrž

4) stromeček (1/2 ledové plochy)

škála: 1 – žádný odraz, pouze „tápkání“ či přenášení váhy

2 – velmi krátké odrazy provedené pouze přes zoubky

3 – delší odrazy provedené přes zoubky

4 – delší plynulé a pravidelnější odrazy celou bruslí s občasným odrazem přes zoubky

5 – delší plynulé a pravidelné odrazy celou bruslí na obě strany, delší skluz po ledě

5) brzda vpřed jednostranným přivrátím

škála: 1 – žádná brzda

2 – skákavé přibrzdování

3 – brzda provedená do zpomalení

4 – brzda provedená do úplného zastavení z pomalejší jízdy

5 – brzda provedená do úplného zastavení z rychlejší jízdy

6) buřtíky vzad (5 buřtíků vkuse)

škála: 1 – žádný buřtík

2 – ½ buřtíku a následné přinožení

3 – občas vyjetý buřtík či buřtíky jeté po zoubkách

4 – nestejnost buřtíků, plynulejší jízda, občas jízda po zoubkách

5 – plynulé a stejnoměrné buřtíky, dobrá práce v kolenou, žádná jízda po zoubkách

7) překládání vpřed (alespoň 5 překladů)*

škála: 1 – žádný překlad, pouze koloběžka

2 – pokusy o překlad proložené koloběžkou

3 – provedený občasný překlad proložený koloběžkou (celé přeložení)

4 – menší počet přešlapů či stanovený počet přešlapů proložený občasnou koloběžkou

5 – stanovený počet přešlapů bez koloběžky

** pozn. Termín překládání používám dle autorky Gabriely Hrázské.*

8) obrat do jízdy vzad

škála: 1 – žádný pokus o obrat

2 – pokus o obrat či otočení kroky

3 – část provedení obratu a následné dotočení kroky

4 – obrat a následné zastavení

5 – obrat a pokračování v plynulé jízdě

9) obrat do jízdy vpřed

škála: 1 – žádný pokus o obrat

2 – pokus o obrat či otočení kroky

3 – část provedení obratu a následné dotočení kroky

4 – obrat a následné zastavení

5 – obrat a pokračování v plynulé jízdě

10) stromeček vzad (1/2 ledové plochy)

škála: 1 – žádný odraz, pouze „ťapkání“ či přenášení váhy

2 – velmi krátké odrazy a jízda po zoubkách

3 – delší odrazy a jízda po zoubkách

4 – delší plynulé a pravidelnější odrazy celou bruslí s občasnou jízdou po zoubkách

5 – delší plynulé a pravidelné odrazy celou bruslí na obě strany, delší skluz po ledě

Dráha: Úkolem dítěte je přejet 1/2 kluziště od brankoviště na červenou čáru a zpět, při jízdě zpět je umístěn cca 4 metry za modrou čarou barevný klobouček, u kterého končí měření času, aby děti měly dostatek prostoru na zabrzdění z rychlé jízdy.

Testované děti:

krasobruslařský (můj) kurz	hokejový kurz	kurz pro školky
Claudie	Jakub	Sofie
Anita	Adam	Karolína
Jan	David	Matěj
Kristýna	Eliáš	Ondřej

Výsledky testovaných dětí:

děti	pr. 1	pr. 2	pr. 3	pr. 4	pr. 5	pr. 6	pr. 7	pr. 8	pr. 9	pr. 10	čas s	body
Claudie	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	9,8	45
Anita	4	4	5	3	5	4	4	4	3	4	11,5	40
Jan	3	5	4	4	5	3	3	3	3	3	10,0	36
Kristýna	4	4	5	4	4	4	2	4	3	3	12,5	37
Jakub	4	5	4	3	5	4	3	4	3	3	10,6	38
Adam	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	11,2	33
David	3	4	4	3	5	3	4	4	3	3	9,7	36
Eliáš	4	5	5	3	5	3	2	4	2	2	10,5	35
Sofie	4	4	5	4	4	5	3	4	2	2	11,5	37
Karolína	3	4	3	4	5	3	2	3	2	2	13,2	31
Matěj	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	10,2	32
Ondřej	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	12,1	30

* pr. = prvek

- **Technika**

Aritmetický průměr bodů za prvky mého kurzu $(45 + 40 + 36 + 37) = 158/4 = 39,5$ bodů

Aritmetický průměr bodů za prvky hokejového kurzu $(38 + 33 + 36 + 35) = 142/4 = 35,5$ bodů

Aritmetický průměr bodů za prvky školkového kurzu $(37 + 31 + 32 + 30) = 130/4 = 32,5$ bodů

Porovnání techniky dětí hokejového + školkového kurzu oproti mému kurzu:

100 % 39,5 b.

x % 34,0 b. (hokejový + školkový kurz – 142 + 130)

$= 34/39,5 * 100 = 86 \%$

Děti z mého kurzu mají o 14 % lepší techniku než děti z hokejového a školkového kurzu.

- **Rychlost**

Průměrná rychlost mého kurzu - $(9,8 + 11,5 + 10 + 12,5) = 43,8/4 = 10,95$ s

Průměrná rychlost hokejového kurzu $(10,6 + 11,2 + 9,7 + 10,5) = 42/4 = 10,5$ s

Průměrná rychlost školkového kurzu $(11,5 + 13,2 + 10,2 + 12,1) = 47/4 = 11,75$ s

Porovnání rychlosti dětí mého + školkového kurzu oproti hokejovému kurzu:

100 % 10 s (hokejový kurz)

x % 11,45 s (můj kurz + školkový kurz – 43,8 + 47/8)

$= 11,45/10,5 * 100 = 110,5 \%$

Děti z hokejového kurzu jsou o 10 % rychlejší než děti ze školkového a mého kurzu.

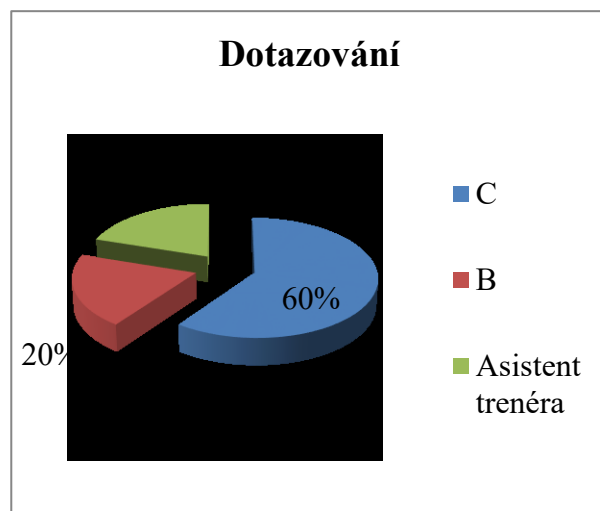
6.6 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazník se skládá celkem z 20 otázek, na 13 z nich mohl respondent odpovědět vlastními slovy a na zbylých 7 otázek mohl respondent vybrat odpověď z připravené nabídky. Dotazník vyplnilo 5 trenérů z krasobruslařských a hokejových klubů. Otázky v dotazníku

byly formulovány tak, aby mapovaly výuku bruslení u předškolních dětí v různých institucích, práci trenérů a dalšími činnosti s tím spojené.

Dotazování:

pohlaví	věk	délka praxe	licence
muž	52	5 let	C
muž	27	6 let	C + mládež
žena	25	5 let	B
žena	23	4 roky	C
žena	23	3 roky	asistent trenéra



Graf č. 1

Zdroj: vlastní

1) Baví vás práce s dětmi na ledě v předškolním věku?

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	5	100
ne	0	0

2) V čem vidíte pozitiva práce s nimi?

- "jsou tvární, rychle se učí"
- "pohybová aktivita předškolní mládeže, hledání nových talentů, kázat dětem krásu pohybu na bruslích, zvýšení jejich odolnosti, soběstačnost, kolektivní sportování, nová kamarádství v kolektivu"
- "sledování toho, jak se zlepšují"
- " chuť učit se novým věcem, radost z pohybu, rozvíjení osobnosti dítěte, zlepšování jeho dovedností"

3) V čem vidíte negativa práce s nimi?

- "nízká koncentrace"

Dále se zde dotazovaní respondenti shodují na tom, že negativum jsou rodiče z těchto důvodů:

- "promítání svých ambicí do dětí"
- "mluvení trenérovi do práce"

4) Když poprvé přijde dítě na led, čím začínáte?

Dotazovaní respondenti se shodují na tom, že poprvé na ledě začínají pády a vstáváním z ledu.

5) Jak probíhá prvních 10 hodin kurzu? Prosím, napište ve zkratce, jaké prvky jezdíte dle Vaší posloupnosti.

Dotazovaní respondenti se shodují na podobné metodice:

- pády a vstávání z ledu, dřepy, výuka rovnováhy a stability, dvouoporová jízda, zastavování, vyjíždění zatáček, koloběžka, stromeček, překládání vpřed a vzad

Ale názor se na jízdu vzad se o trochu lišil. Někteří nacvičují jízdu vzad poté, co už děti umí nějakým způsobem daný prvek vpřed a jiní nacvičují jízdu vzad až po zvládnutí dlouhých skluzů vpřed - stromečku.

6) Využíváte nějakým způsobem motivaci? A jak?

Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že motivaci využívají hodně a to tak že:

- "hodně chválím při hodinách a snažím se motivovat, když někomu něco nejde nebo nemá takovou chuť do daného cviku jako ostatní"
- "dávám jim najevo, že jsou dobří a že to zvládnou"
- "nejprve to začíná vnější motivací, kterou se snažím přeměnit ve vnitřní, protože nic nedokáže víc, když je dítě zapálené a má chuť na sobě pracovat"
- "motivačním prvkem jsou soutěže a hry"

7) Co používáte jako oporu (př. mantinel, dopomoc druhé osoby, jiné dítě z kurzu...)

Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že jako oporu používají:

- "mantinel, dopomoc druhé osoby, jiné dítě z tréninku (pokud se jezdí ve dvojicích)"

8) Využili jste někdy tyč jako dopomoc (pro opření dětí?)

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	2	40
ne	3	60

9) Využíváte nějaké pomůcky při tréninku a které (puk, kužel, míč...)?

Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že jako pomůcky využívají:

- "puky, kužely, míče, tenisový míč, pneumatiky, barevné klobouky, hrazdičky, pěnové tyče"

10) Můžete prosím uvést 3 - 5 prvků, při kterých pomůcky využíváte?

- barevné kloboučky (mety) - „lyžař (dvouoporová jízda - souměrné vlnovky)“, buřtíky, bonbónky, jízda na jedné noze v krátkých obloucích
- kužel – vyjíždění zatáček, slalom apod.
- puky – sbírání předmětů, mety
- míč – v rámci hry (fotbal, vybíjená, ...)
- tenisový míček – sbírání předmětů
- lano – hry nebo přeskokování
- hrazdička - podjíždění v bobečku popřípadě ve vozíčku

11) Hrajete nějaké hry během výuky na ledě? Můžete prosím uvést 3 hry s dětmi, co nejčastěji hrajte?

Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že nejčastěji s dětmi hrají:

- "Rybičky, Mrazíka, Babu, Cukrkává limonáda čaj rum bum, různé štafety"

Tyto hry různě obměňují.

12) Kolik máte maximálně dětí na osobu?

počet dětí	trenéři	uvedeno v %
max. 6	2	40
max. 8	1	20
max. 12	2	40

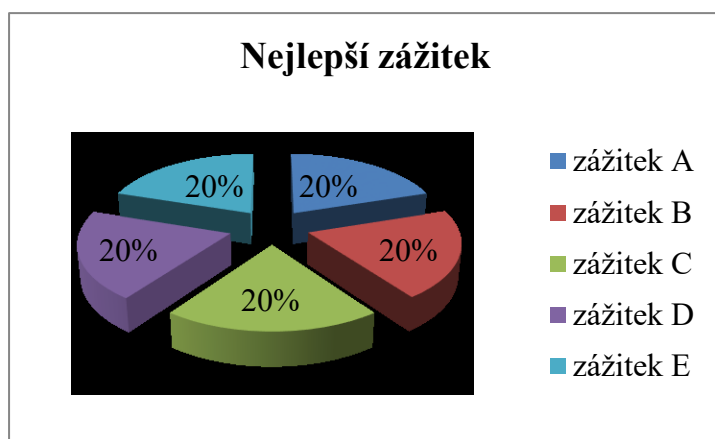
13) Podle jakého kritéria rozdělujete děti do družstev (věk, výkonnost, pohlaví...)?

kritérium	trenéři	uvedeno v %
výkonnost	5	100
věk	0	0
pohlaví	0	0
jiné kritérium	0	0

14) Konzultujete se svými kolegy návrhy, hry, zážitky, zkušenosti z ledu?

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	5	100
ne	0	0

15) Jaký je Váš nejlepší zážitek s dětmi tohoto věku na ledě?

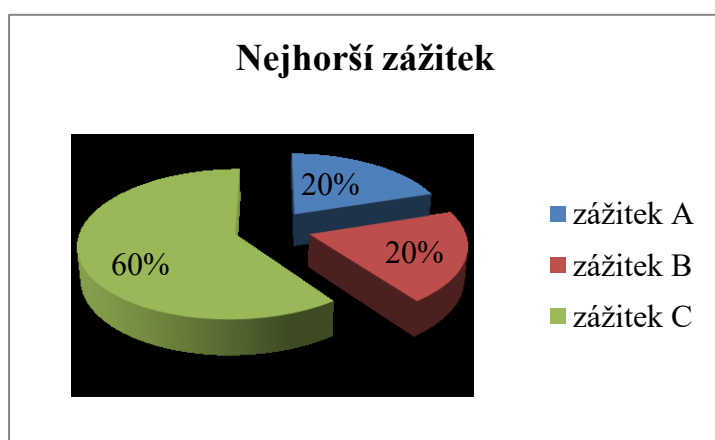


Graf č. 2

Zdroj: vlastní

- A: "to, že se děti zlepšily a v neposlední řadě, že je tento sport baví"
- B: "děti z mateřské školky po 8 hodině obstojně bruslily a jejich zápal do bruslení byl výsledkem rozšířením řad našeho hokejového oddílu"
- C: "největší zážitek pro mě je to, když vidím bruslit děti s nadšením, jejich pokroky a že mají z tohoto sportu radost"
- D: "holčička, která přišla na hokejový nábor po dvou měsících neskutečné aktivity a snahy se naučit bruslit, přišla s prosbou, zda bych jí nemohl představit oddíl krasobruslení "
- E: "Každá hodina je skvělým zážitkem, protože odcházím téměř vždy s lepší náladou.

16) Jaký je Váš nejhorší zážitek s dětmi tohoto věku na ledě?



Graf č. 3

Zdroj: vlastní

- A: "rozmazlené dítě (děti), absolutně neovladatelné, hysterické"
- B: "když si Terežka zranila koleno, musela odjet na šití do nemocnice"
- C: Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že mezi jejich nejhorší zážitky patří především zážitky s rodiči.

17) Připadá Vám literatura pro metodiku bruslení dostatečná?

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	4	80
ne	1	20

18) Mají děti předškolního věku kurzy zájem?

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	4	80
ne	0	0
jiné	1	20

jiné - „myslím si, že zájem mají především jejich rodiče“

19) Mají samotné školky o kurzy bruslení zájem?

odpověď	trenéři	uvedeno v %
ano	1	20
ne	4	80

20) Pokračují děti dále po absolvování základního kurzu bruslení? Můžete uvést konkrétně do jakého bruslařského odvětví?

Dotazovaní respondenti se shodli na tom, že pokud děti pokračují dále, tak na hokej a na krasobruslení.

odpověď	trenéři	uvedeno v %
rozhodně ano	0	0
většinou ano	2	40
je to 50/50	3	60
spíše ne	0	0
nikdy	0	0

7 DISKUZE

Vzorek 12 dětí je celkem málo. Původně jsem začínala s mnohem větším vzorkem, ale z několika zásadních důvodů zbyl „jen“ tento vzorek. Těmi důvody jsou, že ledová plocha v mnou vybraných institucích není celoroční záležitost, dále náborů a kurzů probíhají v určitém období a posledním zásadním důvodem je to, že některé děti byly vyřazeny z důvodu dlouhodobé nemoci např. 4 až 5 hod nebo prostě přestaly chodit. Je důležité si uvědomit, že bruslením se zabývá (respektive školou bruslení) jen ten, kdo sám umí bruslit a má pro to dostatečné vzdělání.

S čím jsem osobně bojovala, bylo samotné hodnocení dětí a to ze dvou (pro mě zásadních) důvodů. Zaprvé škálu, kterou jsem navrhla, by se dala udělat i jinak. Zvolila jsem mírnější škálu, přece jen jsou to začátečníci, a pokud u bruslení vydrží tak technice překládání, samotnému skluzu a dalším věcem se budou věnovat nějakým způsobem pořád, tedy ve své škále oceňuji i to, že se pokusily daný prvek zajeť. Zadruhé děti jsou hodnoceny na základě sociálně vztahové normy, kdy je jedinec porovnáván s ostatními dětmi. Z hlediska cílů, problémů, otázek a hypotéz mé práce si myslím, že toto hodnocení je žádoucí, i když do jisté míry nejsem zastáncem tohoto hodnocení. Snažím se hodnotit děti dle individuální vztahové normy, tedy kdy dítě je srovnáváno samo se sebou a my můžeme ohodnotit každé dílčí zlepšení, proto jsem ráda, že už v oblasti bruslení vznikají soutěže, které dávají šanci i těm dětem, které začaly déle, nebo zatím nejsou tak šikovné - umí toho na ledě předvést méně, ale snaží se.

Jak už bylo zmíněno výše, dotazník vyplnilo 5 trenérů a mého experimentu se zúčastnilo 12 dětí. Otázky v dotazníku a prvky v experimentu byly sestaveny tak, aby směřovaly k otázkám, problémům a hypotézám této práce. Dále k tomu, aby hypotézy byly potvrzeny či vyvráceny.

H1: "Předpokládám, že se výuka bruslení u předškolního věku v různých institucích se nebude lišit v posloupnosti metodické řady jízdy vpřed - nejprve dvouoporová jízda, poté jednoporová jízda, ale bude se lišit v nácviku rovnovážných cvičení."

Tato hypotéza se mi potvrdila. Trenéři se shodli na tom, že nejprve vyučují dvouoporovou jízdu a poté až jednooporovou jízdu. Jízdu vpřed prokládají rovnovážnými cvičeními.

Na tomto poznatku se shoduje i odborná literatura. V čem se ale odborná literatura rozchází, jsou rovnovážná cvičení. Hokejová literatura nepopisuje mnoho rovnovážných

cvičení bez hole. Krasobruslařská literatura jich popisuje mnohem více, bohužel ta oproti hokejové literatuře není aktuální a nějaké prvky jako např. šouráček a stromeček vzad v ní chybí.

Na to, že metodika krasobruslařských prvků není aktuální či něco zde chybí (což zahrnuje oblast základů bruslení), poukazuje Eva Halodová ve své diplomové práci - Metodika základů sportovního tréninku krasobruslení mladšího školního věku, kde se metodiky určitých prvků pokusila doplnit.

H2: "Předpokládám, že děti předškolního věku ve stejném období v rámci deseti hodin docílí porovnatelných výsledků. Rozdíl bude o 10 % procent v rychlosti u hokejového klubu a technika bude lepší o 10 procent u krasobruslařského klubu."

Tato hypotéza se mi potvrdila. Testované děti opravdu dosáhly porovnatelných výsledků, jejich bodové ohodnocení se pohybovalo od 30 do 45 bodů. Nenašlo se žádné dítě, které by dané prvky neznalo, a proto je nemohlo předvést.

Děti z hokejového kurzu byly opravdu o 10 % rychlejší. Rozdíl při předvedení prvků z hlediska techniky nebyl 10 %, ale 14 %. Bubenková uvádí a Perič potvrzuje, že krasobruslení má nejlépe propracovanou techniku. S tímto názorem souhlasím a zároveň ho potvrzují výsledky testovaných dětí. Je důležité si uvědomit, že pokud má dítě správnou techniku, rychlost se (vzhledem k odlišnostem věku) dostaví, protože v závislosti osvojené dovednosti roste rychlost jejího provedení. Z hlediska techniky byly opravdu nejlepší děti vedené mnou a mým navrhnutým modelem výuky bruslení, který se opírá o techniku z krasobruslení.

H3: "Předpokládám, že lze navrhnout optimální model výuky bruslení, který může být podkladem i pro jiná bruslařská odvětví."

Tato hypotéza se mi potvrdila. Dokazují to výsledky testovaných dětí i dotazování trenérů, kteří se shodují na podobné metodice a přitom jsou z různých bruslařských odvětví.

Bruslařská odvětví mají společné základy bruslení. Dle odborné literatury a zkušeností trenérů jsem navrhla optimální model výuky bruslení včetně her, pomůcek, příprav a praktických informací, který může sloužit v různých bruslařských odvětvích.

Metodiku bruslení pro tyto děti také navrhovala Lucie Jelínková ve své bakalářské práci - Bruslení předškolních dětí. Názor se nám rozchází na učení jízdy vzad. Lucie zařadila

jízdu vzad až po překládání vpřed. Já jsem zařadila jízdu vzad po dvouoporové, jednooporové jízdě a zastavení z jízdy vpřed. Jinak řečeno jízda vzad je zařazena, když už dítě je pánem svých bruslí, nějakým způsobem ovládá jízdu vpřed a dále umí z této jízdy zastavit. Jízda vzad je stejně důležitá jako jízda vpřed, navíc na ledě je jízda vzad stejně přirozeným pohybem jako ta vpřed.

Mnou navrženou metodiku potvrzují výsledky dotazníkového šetření, kde někteří trenéři uvádí, že jízdu vzad vyučují, když dítě zvládne daný prvek např. dítě umí buřtíky vpřed, zkusíme je i vzad, nebo až po naučení dlouhých skluzů - stromečku, z čehož vyplývá, že někteří jízdu vzad zařazují ještě dříve a jiní jízdu vzad zařazují jako já, ale nikdo z dotazovaných nezařazuje jízdu vzad až po překládání vpřed.

H4: *"Předpokládám, že aplikací mého modelu výuky bruslení lze docílit požadované úrovně v základním modelu bruslení (do kterého spadá jízda vpřed, jízda vzad, překládání vpřed, překládání vzad, zastavení, dobrá stabilita na ledě) pro lední hokej a krasobruslení ve srovnání mého modelu s jinými modely výuky."*

Tato hypotéza se mi také potvrdila. Je potvrzena výsledky testovaných dětí, kdy mnou navržený model výuky vyšel s největšími počty bodových zisků dětí ve srovnání s dalšími dětmi, které se učili jinými modely výuky bruslení.

Co si myslím, že se v mé práci povedlo, je model výuky, jeho pozitiva spatřuji v aktuálnosti, obsáhlosti, návaznosti, systematičnosti, radách a tipech co s dětmi.

Co považuji za nepříliš vydařené je v oblasti výzkumu samotný vzorek.

8 ZÁVĚRY

Cílem této práce bylo zmapovat výuku bruslení u dětí předškolního věku. Zjistit, zda výuka bruslení přináší srovnatelné výsledky ve stejně dlouhém období a na základě zjištěných skutečností navrhnout model výuky tak, aby splnil potřeby různých bruslařských sportů a zda tento model výuky bruslení pro předškolní děti splňuje požadavky úrovně bruslení v různých bruslařských odvětvích.

V teoretické části se zabývám specifiky předškolního věku, vzděláváním v tomto období a samotným pohybem a trénováním těchto dětí. Také se zde věnuji bruslení předškolních dětí, jaké cíle jsou stanoveny v této oblasti, jak vypadá trénink těchto dětí na ledě a které prvky patří do základního bruslení.

Ve výzkumné části je mnou navržený model výuky bruslení pro předškolní věk, který obsahuje prvky, jejich popis a nejčastější chyby. Dále v něm mapuji velké množství pomůcek a her na ledě. A v poslední řadě se v něm nachází 10 podrobnějších příprav na výuku bruslení od úplných začátečníků. Realizaci experimentu a výzkumu jsem ověřila tento model v praxi a prokázala srovnatelnost výsledků ve stejně dlouhém období a splnění požadované úrovně bruslení v různých bruslařských odvětvích. Za hlavní přínos této práce považuji podrobně vypracovaný model výuky bruslení, který se skládá z prvků, her pomůcek, příprav i prvků, které v literatuře nejsou uvedeny.

Na základě výzkumné části - realizaci dotazníkového šetření a experimentu jsem cíle této práce splnila.

Během zkoumání byly potvrzeny všechny 4 hypotézy, které jsem si stanovila před výzkumem.

Na problémy, které tato diplomová práce přináší, je možné odpovědět a učinit tyto závěry:

1. Výuka bruslení pořádaná v různých institucích se příliš neliší. Potvrzují to výsledky dotazníkového šetření, které bylo provedeno u trenérů z různých institucí - shodnost jejich názorů, postojů, zkušeností se ukázaly i během konzultací.
2. Děti v předškolním věku docílily porovnatelných výsledků při stejném počtu hodin, i když navštěvovali různé instituce, potvrzují to výsledky ze samotného testování předškolních dětí.

3. Společné základy bruslení tvoří: jízda vpřed, jízda vzad, překládání vpřed, překládání vzad, zabrzdění, dobrá stabilita na ledě. Dle odborné literatury a zkušeností trenérů jsem navrhla optimální model výuky bruslení, je podložen výsledky dotazníkového šetření a výsledky testovaných dětí. Je velmi podrobný a obsahuje popis prvků + jejich nejčastější chyby. Jeho posloupnost je navržena tak, aby jednotlivé prvky na sebe navazovaly a zvyšovala se obtížnost, jinak řečeno, aby dovednosti dítěte byly na ledě rozvíjeny do maxima. Model je také obohacen o velké množství pomůcek, her, 10 propracovaných příprav od úplných začátečníků či praktických informací. Model výuky bruslení může sloužit v různých bruslařských odvětvích.

4. Za použití mého modelu výuky bruslení lze docílit požadované úrovně v základním modelu bruslení, potvrzují to výsledky testovaných dětí.

Bylo by pro mne velkým potěšením, kdyby tato diplomová práce posloužila dalším trenérům nebo komukoliv, kdo se zajímá o výuku bruslení (nejen) u předškolních dětí. Prosím, nezapomínejme na to, že každé dítě je individuum a naším cílem je děti rozvinout do jejich maxima, proto model výuky bruslení musí být přizpůsobený dětem - dané skupině dětí.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BABICKÁ, D. *Porovnání systémů hodnocení krasobruslení*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, 2009.
2. BARTOŇ, Bohumil a Dagmar HAVRÁNKOVÁ. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy. 2, Bruslení, krasobruslení, lední hokej, rychlobruslení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1982.
3. BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava. 3, Bruslení a základy krasobruslení*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1987.
4. DĚDIČ, Josef. *Krasobruslení: povinná a volná jízda jednotlivců*. 2. přepr. a dopl. vyd. Praha: Olympia, 1979.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.
7. GRASGRUBER, Pavel a Jan CACEK. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1873-3.
8. HALODOVÁ, E. *Metodika základů sportovního tréninku krasobruslení dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Praha. Karlova univerzita, 2012.
9. HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. Pedagogická praxe. ISBN 978-80-7367-628-5.
10. HRÁZSKÁ, Gabriela. *Krasobruslení: škola bruslení, choreografie, pravidla, vybavení, trénink*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0984-8.
11. JANOVSÁ, Jarmila. *Tělesná výchova předškolního dítěte: vybrané stati*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
12. JELÍNKOVÁ, L., *Bruslení předškolních dětí*. Bakalářská práce. Praha. Karlova univerzita, 2008.
13. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 9788024633572.

14. OPATŘILOVÁ, Dagmar. *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-3977-9.
15. PERIČ, Tomáš. *Lední hokej: trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002. Sport. ISBN 80-247-0472-2.
16. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
17. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Upravené vydání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2016. [cit. 2017-01-06]. ISBN 80-87000-00-5. Dostupné z WWW: < http://www.msmt.cz/file/38795_1_1/>.
18. STARCOVÁ, M. *Základní bruslařský výcvik pro děti ve věku od 5 do 8 let*. Bakalářská práce. Brno. Masarykova univerzita, 2009.
19. ŠAFARŽÍK, Vladimír, JAURIS, Bohumil, KOSTKA Vladimír, SEDLÁČKOVÁ, Marie. *Teorie a metodika bruslení*. Přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1985.
20. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie pro obor penitenciární péče*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2008. ISBN 9788073723071.
21. VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia, 1984.
22. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-hokej.html> (18.1.2017)
23. <http://www.cslh.cz/> (18.1.2017)
24. <http://www.hkmdsumperk.cz/nase-oddily/skola-brusleni/skolicka-brusleni-pro-ms> (23.1.2017)
25. <http://speedskating.cz/> (18.1.2017)

10 PŘÍLOHY

Přílohy č. 1 – Dotazník

Vážení trenéři,

tento dotazník bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci, která se zabývá metodikou bruslení u dětí předškolního věku. Dotazník je anonymní. U otázek, kde je nabídka odpovědí vyberte jednu z uvedených (označte tučně), nebo odpovězte vlastními slovy. Prosím Vás o co nejupřímnější odpovědi. Předem velice děkuji za Vaši ochotu.

pohlaví:

věk:

délka praxe:

licence:

1) Baví vás práce s dětmi na ledě v předškolním věku?

a) ano

b) ne

c)

2) V čem vidíte pozitiva práce s nimi?

3) V čem vidíte negativa práce s nimi?

4) Když poprvé přijde dítě na led, čím začínáte?

5) Jak probíhá prvních 10 hodin kurzu? Prosím, napište ve zkratce, jaké prvky jezdíte dle Vaší posloupnosti.

6) Využíváte nějakým způsobem motivaci? A jak?

7) Co používáte jako oporu (př. mantinel, dopomoc druhé osoby, jiné dítě z kurzu...)

8) Využili jste někdy tyč jako dopomoc (pro opření dětí?)

a) ano

b) ne

c)

9) Využíváte nějaké pomůcky při tréninku a které (puk, kužel, míč...)?

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				